

نشرة توعوية بعنوان " سلوكيات الجلوس في المكاتب "

وحدة الرقابة والتدقيق الداخلي

إعداد أخصائي السلامة والصحة المهنية : م. عمر داردكه

مقدمة

قد يبدو موضوع الجلوس في المكتب بسيطاً ، لكن الإصابات في بيئة المكتب شائعة في الواقع أكثر مما نتوقع لذا فإن السلوك السليم واتخاذ الوضعية الصحيحة في الجلوس أمر سهل ولكنه مهم للغاية للحفاظ على صحة العمود الفقري والمفاصل – فالوضعية الجيدة ودعم الظهر ضروريان للحد من آلام الرقبة وبشكل خاص للذين يقضون ساعات طويلة جالسين على كرسي المكتب

الآثار المترتبة على سلوكيات الجلوس في المكاتب



الوضعية الجيدة تساعد في تقليل آلام الظهر

الوضعية الخاطئة تسبب إجهاد العضلات والضغط على
العمود الفقري والمفاصل

حيث يؤدي الضغط الناتج عن الوضعية السيئة الى
تغيير خصائص للعمود الفقري مع مرور الوقت ، مما
يؤدي الى حدوث ضغط على الاوعية الدموية
والاعصاب فضلاً عن مشاكل العضلات والديسك
والمفاصل . كل هذه العوامل يمكن أن تسهم بشكل كبير
في آلام الظهر والرقبة ، بالإضافة الى الصداع والتعب ،
وربما حتى المخاوف المتعلقة بالأعضاء الرئيسية
والتنفس

توضح الصورة الانحناء الزائد في فقرات الظهر وترهل
الكتف للأمام كمثال على التغيرات في خصائص العمود
الفقري بسبب السلوك الخاطئ في الجلوس

اعداد: أخصائي السلامة والصحة المهنية/م. عمر درادكة

السلوكيات الخاطئة في الصور

النظر الى أسفل أو إبقاء الراس مرفوع جداً



الانزلاق الى الأمام على مقعد كرسي المكتب



احتضان مستقبل الهاتف بين العنق والكتف



إعداد أخصائي السلامة والصحة المهنية : م. عمر درادكة

التعرف على السلوكيات الصحيحة والخاطئة

نظرًا لأن الأشخاص يجدون انفسهم في عدة أوضاع على مدار اليوم (الجلوس ، والوقوف، والانحناء ، المشي) فمن المهم معرفة كيفية الوصول الى الوضع الصحيح والحفاظ عليه في كل وضع من أجل دعم الظهر بشكل جدي، مما يؤدي الى تقليل آلام الظهر

عند الانتقال من وضع الى آخر ، فان الوضع المثالي هو أن يتم تعديل وضع المرء بسلاسة وانسيابية.

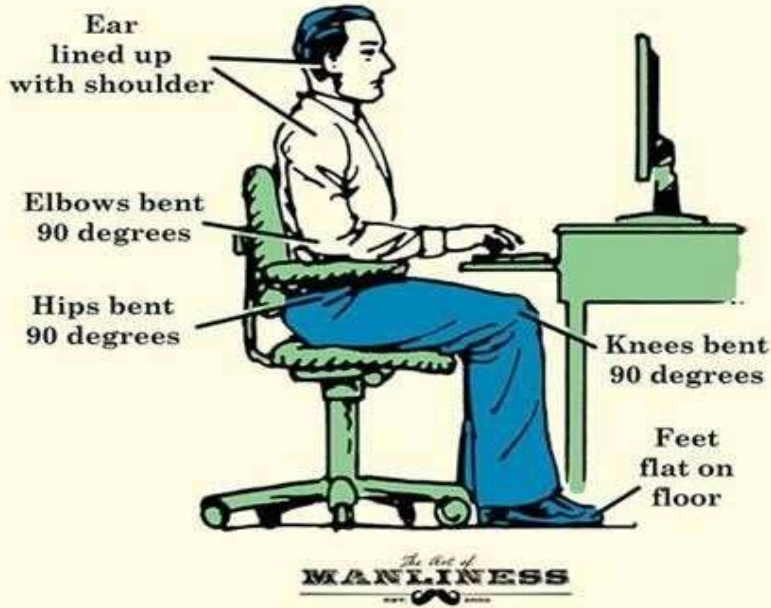
وبعد المثابرة على التصحيح الاولي لعادات الحركة والجلوس السيئة ، يصبح السلوك السليم في الانتقال من وضع لآخر أكثر تلقائية واقل جهداً

وتتمثل الخطوة الأولى في تحديد السلوك غير الصحيح بمراقبة الشخص لنفسه على مدار اليوم ، وقد يكون من المفيد الطلب من شخص آخر مراقبة وضعيات الجلوس وإبداء التعليقات أو الاقتراحات للمساعدة ، نعرض أمثلة على بعض السلوكيات الخاطئة



السلوك المثالي في الجلوس على المكتب

Good Posture When Sitting



توصية:

يجب العمل على تغيير العادات اليومية لتصحيح سلوكيات الجلوس ويتطلب هذا بعض الجهد والمثابرة لكن بمرور الوقت سيساعد على تقليل آلام الظهر وسيتمكن الشخص من المحافظة على وضعية جديدة طبيعية وأكثر راحة

إعداد أخصائي السلامة والصحة المهنية : م. عمر درادكة

1- تأكد من محاذاة ظهرك لظهر كرسي المكتب

2- تجنب الانحناء أو الاتحناء للأمام ، خاصة عندما تتعب من الجلوس على كرسي المكتب لفترات طويلة

3- تأكد من الكرسي مصمم بشكل هندسي لدعم الظهر بشكل صحيح وأنه مناسب بشكل مخصص للجلوس لفترات طويلة (كرسي المكتب)

4- عند الجلوس على كرسي المكتب، يجب ثني الذراعين بزاوية 75° إلى 90° عند المرفقين وقد يلزم تعديل كرسي المكتب وفقاً لذلك

5- يجب ان تكون الركبتين متساويتان مع الوركين ، أو أعلى قليلاً عند الجلوس على كرسي المكتب

6- حافظ على استواء القدمين على الأرض وإذا كان هناك مشكلة في وصول القدمين الى الأرض بشكل مريح فيمكن استخدام مسند للقدمين جنباً الى جنب مع كرسي المكتب

7- اجلس على كرسي المكتب مع أكتاف مستقيمة

8- لا تجلس في مكان واحد لفترة طويلة حتى لو كنت تجلس في كرسي المكتب المريحة التي تتمتع بدعم جيد للظهر بل انهض وتمشى واعمل على استطالة عضلاتك حسب الحاجة



MEU

جامعة الشرق الأوسط
MIDDLE EAST UNIVERSITY
Amman - Jordan

مع خالص الامنيات بالسلامة
شكرًا لكم

Follow Us

