



**نشرة توعوية بعنوان
"سلوكيات الجلوس في المكاتب"**

وحدة الرقابة والتدقيق الداخلي

إعداد أخصائي السلامة والصحة المهنية : م.عمر دار دكه

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 لحفظ 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

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

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

إعداد: 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



الانحدار للأمام أثناء الجلوس على كرسي المكتب



التعرف على السلوكيات الصحيحة والخاطئة

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

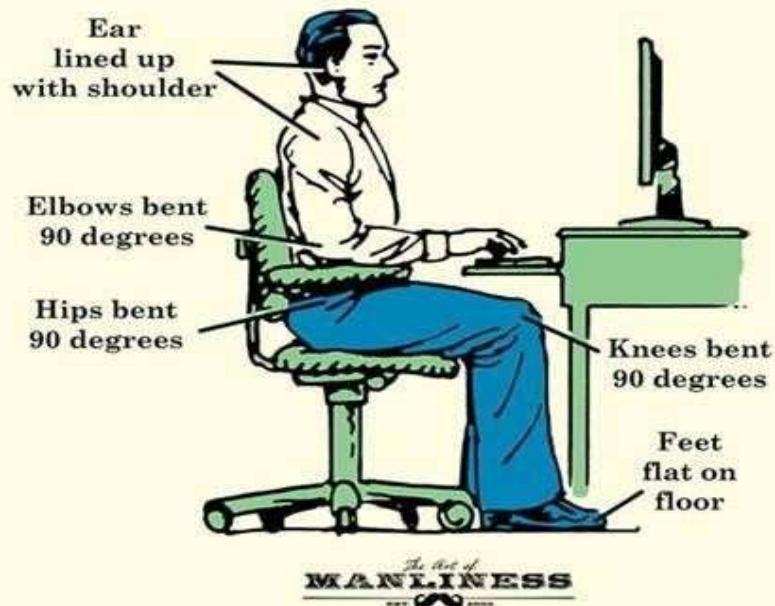
عند الانتقال من وضع إلى آخر ، فإن الوضع المثالي هو أن يتم تعديل وضع المرء بسلامة وانسيابية.

وبعد المثابرة على التصحيح الأولي لعادات الحركة والجلوس السيئة ، يصبح السلوك السليم في الانتقال من وضع لآخر أكثر تلقائية وأقل 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 ويطلب 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- تأكيد من محاذة ظهرك لظهر كرسي المكتب

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

3- تأكيد 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 الى 90 درجة عند المرفقين وقد يلزم تعديل كرسي المكتب وفقاً لذلك

5- يجب أن 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 إلى الأرض بشكل مريح فيمكن استخدام مسند للقدمين جنباً إلى 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 كراسي 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
شكرا لكم

Follow Us

