

اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- ❖ هنگام کار با رایانه به صورت صحیح بنشینید.
- ❖ خصوصیات میز و صندلی مناسب را شرح دهید.
- ❖ در خانه به صورت صحیح بنشینید.

روش نشستن صحیح هنگام کار با رایانه



در زندگی کنونی و مدرن امروزی،
غلب افراد چه در محل کار و چه
در منزل با رایانه سر و کار دارند.
بر اساس آمار، ۷۵ درصد احساس

خستگی های زود هنگام، دردهای مرتبط با عضلات و
مفاصل به دلیل وضعیت نادرست نشستن در مقابل
رایانه های محل کار هستند. ۲۵ درصد آن ها نیز به دلیل
عدم تعادل میان کار و استراحت به وجود می آیند.

مطالعات پزشکی و آمار رو به رشد سردرد، کمردرد، گردن
درد، زانو درد، درد دنبالچه، دیسک کمر و بیماری های
ستون فقرات، خطرهای ناشی از نشستن های اشتباه و
طولانی مدت را اثبات کرده است.

برای نشستن صحیح هنگام کار با رایانه رعایت برخی نکات
ضروری است تا صدمه ای را متحمل نشوید. در این زمینه
دانش ارگونومی به کمک ما می آید. ارگونومی یعنی قاعده
و قانون کار کردن. ارگونومی به شما نحوه قرارگیری بدن
در هنگام انجام فعالیت های مختلف را آموزش می دهد.

۱

یکی از راهکارهای اجتناب از صدمات ذکر شده انتخاب
صندلی مناسب و به دنبال آن درست نشستن روی
صندلی است.



خصوصیات صندلی مناسب:

- * صندلی باید مجهز به سیلندر
بادی برای تنظیم ارتفاع باشد.
- * به علاوه پشتی صندلی نیز باید
قابلیت تنظیم زاویه با نشیمنگاه را داشته باشد.

در صورت قابل تنظیم نبودن پشتی صندلی، زاویه پشتی با
تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.

* از صندلی با عمق مناسب استفاده کنید. عمق صندلی
باید طوری باشد که هنگام نشستن بر روی آن به اندازه
یک مشت بسته بین لبه صندلی و فضای زیر زانوها فاصله
وجود داشته باشد.

* تشک نشیمنگاه صندلی نه زیاد سفت باشد و نه زیاد
نرم. ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی متر باشد و
رویه آن از جنسی باشد که به اصطلاح بتواند تنفس کند و
لبه جلو صندلی، گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد.

* پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم در وضعیت های
مختلف را داشته باشد.

* پشتی صندلی باید مطابق با انحنای طبیعی ستون
فقرات باشد. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر
(ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از پایین) دارای یک قوس
محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.

* عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۶ سانتی متر باشد.
ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر
توصیه می کنند.

۲

پشتی صندلی باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا
علاوه بر حمایت خوب کمر، حمایت قسمت میانی و بالایی
پشت را فراهم کند.

* صندلی های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است
دسته دار باشد و دسته ها قابلیت تنظیم ارتفاع داشته
باشند. در صورت غیر قابل تنظیم بودن دسته ها، دسته ها
باید با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد.

* صندلی باید اجازه تحرک لازم برای کار و تغییر حالت
نشسته را به فرد بدهد. لذا صندلی های چرخ دار پنج پایه
مناسب هستند.



خصوصیات میز مناسب:

* ارتفاع سطح میز کار بهتر است
قابل تنظیم باشد.

* فضای در نظر گرفته شده برای پاها در زیر میز باید
مناسب باشد.

* سطح میز کار باید به اندازه ای بزرگ باشد که جای
کافی برای تمامی اشیا و وسایل وجود داشته باشد.

* وسایلی که در هنگام کار بیشترین موارد استفاده را
دارند، باید در نزدیکی فرد و در دسترس او قرار داشته
باشد و سایر وسایل نیز باید به صورتی منظم در جای خود
قرار گیرند. وسایل باید طوری روی میز چیده شوند که
برای استفاده از آن ها مجبور به خم کردن کمر یا به جلو
کشیدن دست ها نشوید.

۳

نحوه صحیح نشستن پشت میز رایانه:

* ستون فقرات دارای قوس های طبیعی است که باید آن ها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد.

* صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه ها به سمت عقب باشند.

* باسن خود را تا جای امکان به انتهای صندلی ببرید.

* سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند و وزن بدن را به طور مساوی بر روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

* برای درست نشستن پشت میز رایانه اول از همه ارتفاع صندلی را با ارتفاع میز هماهنگ کنید به طوری که دست مماس بر میز باشد و زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه در آرنج ایجاد شود.

* هیچ وقت برای اینکه مجبور نباشید با گردن خم به نمایشگر (مانیتور) نگاه کنید، صندلی خود را پایین نکشید بلکه باید به وسیله یک نگهدارنده نمایشگر، ارتفاع نمایشگر را تنظیم و در راستای چشم قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر و گردن درد نشوید.

* ارتفاع صندلی باید به گونه ای باشد که کف پاها به راحتی روی زمین قرار گیرند و یک زاویه ۹۰ درجه در زانو ایجاد شود.

* موقع نشستن پشت میز رایانه نه لم بدهید و نه قوز کنید. راست بنشینید.

* طوری بنشینید که تنه شما با ران ها زاویه ۹۰ تا ۱۲۰ درجه داشته باشد.

* در صورت امکان دسته های صندلی را تنظیم کنید تا شانه شما به راحتی در موقعیت مناسب قرار بگیرد.

* همیشه توجه داشته باشید که در صورت نیاز به چرخیدن، به جای چرخاندن کمر از چرخش صندلی استفاده کنید.

* هرگز در هنگام نشستن، یکی از پاها را روی دیگری قرار ندهید.

نحوه صحیح نشستن در خانه:

* نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو فشار زیادی به زانو وارد می کند.

* نشستن بر روی صندلی به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو مناسب تر از نشستن روی زمین است.

* توصیه می شود برای پیشگیری یا کاهش زانو درد، ساعتی یک بار برخیزید و چند دقیقه راه بروید.

* به جای نشستن بر روی زمین توصیه می شود از مبل و همچنین میز و صندلی غذا خوری استفاده شود.

* از مبلی استفاده کنید که دارای تکیه گاه مناسب دست (با ارتفاع حدود آرنج)، کمر و گردن باشد.

* زمان نشستن روی مبل حالت طبیعی انحنای ستون فقرات حفظ شود. پاها آویزان نباشند. کف پاها روی زمین قرار گیرد.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



شبکه بهداشت و درمان شهرستان اقلید

روش نشستن صحیح



تهیه و تنظیم: مهندس رضا رئیسی

کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت اقلید

تیر ماه ۱۴۰۳

منبع: iec.behdasht.gov.ir