



مدیریت تربیت بدنی

اصول نشستن صحیح در محل کار و خانه

تهیه و تنظیم: مهرداد بابایی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش و سلامت)

ویرایش متن: رضا خیردوست

با پیشرفت علوم مرتبط با سلامتی، جنبه‌های مختلفی در زندگی روزمره افراد مورد توجه قرار می‌گیرد. یکی از مهمترین این جنبه‌ها که مورد توجه کارشناسان قرار گرفته است به کارگیری راهکارهایی جهت حفظ سلامت دستگاه اسکلتی افراد می‌باشد. ناهنجاریهای قامتی اگرچه کمتر می‌تواند به صورت حاد افراد را دچار مشکلات کند و سلامتی آنها را تهدید نماید اما در طولانی مدت در زمینه‌های جسمانی و روانی باعث ایجاد آسیب‌هایی می‌شود که به هیچ‌عنوان قابل برگشت و جبران پذیر نیستند. به این دلیل که به طور تقریبی، عموم افراد ساعات زیادی در زندگی روزمره خود در سه حالت نشسته خوابیده و ایستاده هستند، محققان فعال در زمینه سلامت ساختار قامتی نیز بیشتر مطالعات خود را به این حالت‌ها اختصاص داده‌اند. امروزه به دلیل به کارگیری وسایل مکانیکی پیشرفته و نیز گسترش صنعت الکترونیک در بسیاری از شغل‌ها، معمولاً نقش انسان از یک موجود فعال و در حال حرکت تبدیل به یک موجود راحت طلب که بیشتر اوقات به صورت نشسته می‌باشد تغییر کرده است. اگرچه راهکارهای زیادی در رابطه با مبارزه با مشکلات ناشی از این یکجانشینی ارائه شده است اما در زمینه جلوگیری از ایجاد ناهنجاری‌های قامتی ناشی از این نشستن‌های طولانی، معمولاً توجه محققان بر آموزش روش‌های صحیح نشستن، استفاده درست و در نهایت طراحی اصولی وسایلی که مرتبط با نشستن می‌باشند معطوف شده است.

با توجه به اینکه جامعه دانشگاهی، ساعات زیادی را که لازمه انجام وظایف و امور شغل مربوطه می‌باشد به صورت نشسته هستند، در این مقاله برآن آمدم تا راهکارهایی ارائه دهیم که بتواند در زمینه سلامتی افراد مفید باشد.

اصول صحیح نشستن

۱- استفاده از وسایل استاندارد

بدون استفاده از وسایل استاندارد تقریباً می‌توان گفت یک نشستن صحیح امکان پذیر نخواهد بود. شاید مهمترین وسایلی که باید به آنها توجه داشته باشیم میز، صندلی و رایانه (بخصوص صفحه نمایش آن) می‌باشد که از آنها در محیط کار خود استفاده می‌کنیم اما مواردی دیگر مانند چیدمان وسایل مورد استفاده نیز می‌تواند مهم باشد.

صندلی ما باید دارای این شرایط باشد:

- پشتی مناسب (مطابق زوایای ستون فقرات) و ارتفاع مناسب داشته باشد بطوری که ستون فقرات را بطور کامل پوشش دهد. قابل تنظیم باشد و بهتر است در زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه تنظیم شود اما می تواند حالت فنری نیز داشته باشد. همچنین دارای پد مناسب جهت راحتی افراد و تهویه مناسب باشد.
- نشیمنگاه مناسب (به وسعت کافی برای نشستن فرد) داشته باشد و ارتفاع آن قابل تنظیم باشد. دارای سطح یکسان، تهویه، اصطکاک و پد مناسب (نه خیلی نرم و نه خیلی سفت) و در تمام قسمت نشیمنگاه باشد.
- بهتر است از صندلی هایی استفاده شود که دارای دسته در دو طرف با ارتفاع و پد مناسب، قابل چرخش و حرکت به جهت های مختلف جهت راحتی افراد باشد.
- قابلیت نظافت داشته باشد.



میز با توجه به کاری که روی آن انجام می دهیم بهتر است دارای استانداردهای خاصی باشد.

- ارتفاع و زاویه های سطح آن قابل تنظیم باشد.
- دارای فضای کافی جهت قرارگیری مناسب پاها، وسایل مورد نیاز و حرکت آزادانه فرد باشد.
- قابل نظافت و ضد عفونی کردن باشد.



رایانه نیز از نظر ساختار فیزیکی باید دارای استاندارد هایی باشد.

- ارتفاع و زاویه صفحه نمایشگر آن باید قابل تنظیم باشد.
- دارای ابعاد استاندارد (نه خیلی کوچک و نه خیلی بزرگ) باشد.
- قسمت های مختلف آن از جمله کیس و موس به راحتی برای شخص در دسترس باشد.



تنظیم ارتفاع (0 تا 130 میلی‌متر)



چرخش (90+ تا -90 درجه)



انحناء (5- تا 33 درجه)

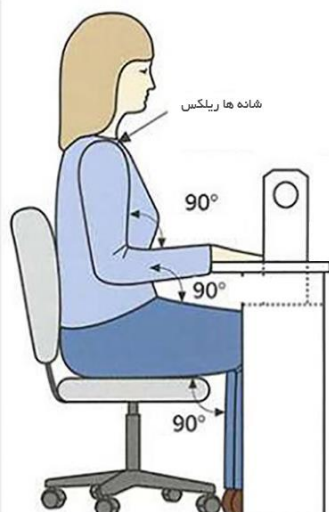


حرکت محوری (90- تا 90+ درجه)

۲- روش استفاده صحیح از وسایل و یادگیری عادت های صحیح

حال که مشخصات وسایل استاندارد را دانستیم بهتر است روش استفاده صحیح از این وسایل را نیز فراگیریم.

- ❖ بهتر است برای تنظیم ارتفاع نشیمنگاه صندلی به ارتفاع مچ پای خود تا زمین توجه داشته باشیم. با توجه به اینکه ما از کفشهایی با ارتفاع متفاوت در طول روزهای مختلف استفاده می کنیم بهترین راه این است که ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنیم که هنگامی که بر روی آن نشسته ایم و مفصل زانوی ما در زاویه ۹۰ درجه قرار دارد، ران ما دقیقاً بر سطح افق موازی باشد. ارتفاع کم می تواند باعث شیب رو به عقب رانها و ارتفاع زیاد نیز می تواند باعث ایجاد شیب رو به جلو در رانها شود که هر دو مورد باعث آسیب و خستگی در ناحیه کمری ستون فقرات می گردد. اگر صندلی شما قابلیت تنظیم ارتفاع را ندارد می توان با قرار دادن اجسام در زیر ناحیه نشیمنگاه یا کف پاها این مورد را تنظیم کرد.

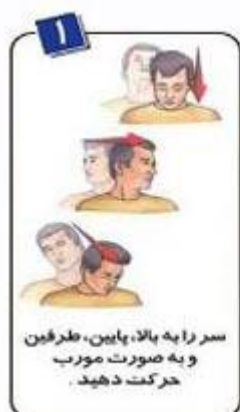


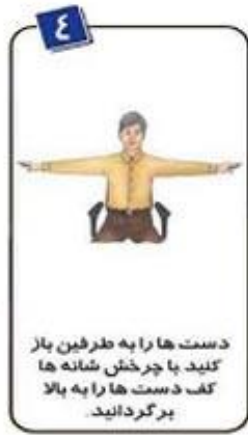
- ❖ بهترین زاویه جهت پشتی صندلی، زاویه بین ۹۰ تا ۱۱۰ درجه می باشد.

- ❖ جهت تنظیم دسته های صندلی باید به آناتومی دستهای فرد توجه شود ولی در کل بهتر است بگونه ای باشد که قرار دادن آرنج ها بر روی سطح فوقانی دسته ها، باعث افتادگی رو به پایین یا بالا رفتن غیر طبیعی در شانه ها نشود.
- ❖ جهت چرخش و انجام کارهای مختلف بر روی سطح میز بهتر است صندلی را بچرخانیم نه تنه خود را. در نهایت ستون فقرات به هیچ وجه نباید به یک سمت خم شود.
- ❖ استفاده از کیف پول یا سایر وسایل در جیب عقب شلوار باعث ناهماهنگی در سطح نشستن، کج شدن لگن و در نهایت ستون فقرات شما می شود.
- ❖ جهت نشستن و بلند شدن از روی صندلی، یک پای خود را عقب تر و یک پای خود را جلوتر قرار دهید و با کمک گرفتن از دسته های صندلی و حمایت دستان خود این مهم را با کنترل انجام دهید.

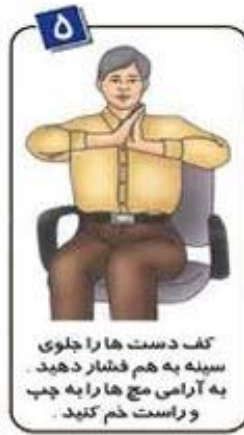


- ❖ سعی کنید صاف بنشینید و بیش از ۱۵ دقیقه در یک حالت خاص بدون حرکت قرار نگیرید. می توانید بعد از هر چند دقیقه بصورت نشسته و یا ایستاده حرکات کششی کوتاه مطابق شکل های زیر را انجام دهید.





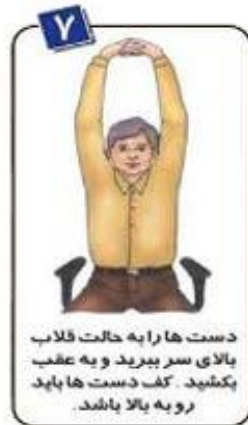
دست ها را به طرفین باز کنید با چرخش شانه ها کف دست ها را به بالا برگردانید.



کف دست ها را جلوی سینه به هم فشار دهید به آرامی مچ ها را به چپ و راست خم کنید.



یک دست را به جلو ببرید و انگشتان آن را با دست دیگر به پایین و عقب بکشید (تکرار مخالف)



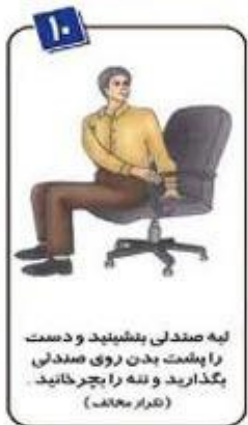
دست ها را به حالت قلاب بالای سر ببرید و به عقب بکشید. کف دست ها باید رو به بالا باشد.



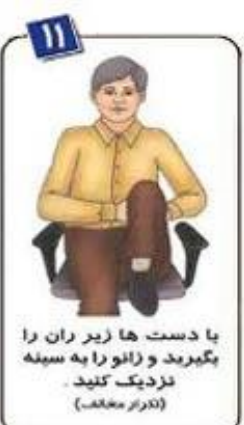
روی لبه صندلی بنشینید و در حالی که دست ها در جلو قرار دارند، به آرامی تنه را به سمت پشتی صندلی ببرید.



سپس، دست ها را روی سینه به صورت ضربدر قرار دهید. با انقباض عضلات شکم، تنه را بلند کنید و شانه ها را به زانوهای نزدیک کنید.



لبه صندلی بنشینید و دست را پشت بدن روی صندلی بگذارید. تنه را بچرخانید. (تکرار مخالف)



با دست ها زیر ران را بگیرد و زانو را به سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)



دست ها را روی کمر قرار دهید. آرنج ها را به عقب و کمر را به جلو هدایت کنید.



یک پا را به بالا و بیرون ببرید و سپس آن را به مرکز و پایین برگردانید. (تکرار مخالف)



لبه صندلی بنشینید. دست ها را به جلو ببرید و از روی صندلی کمی بلند شوید و مکث کنید.

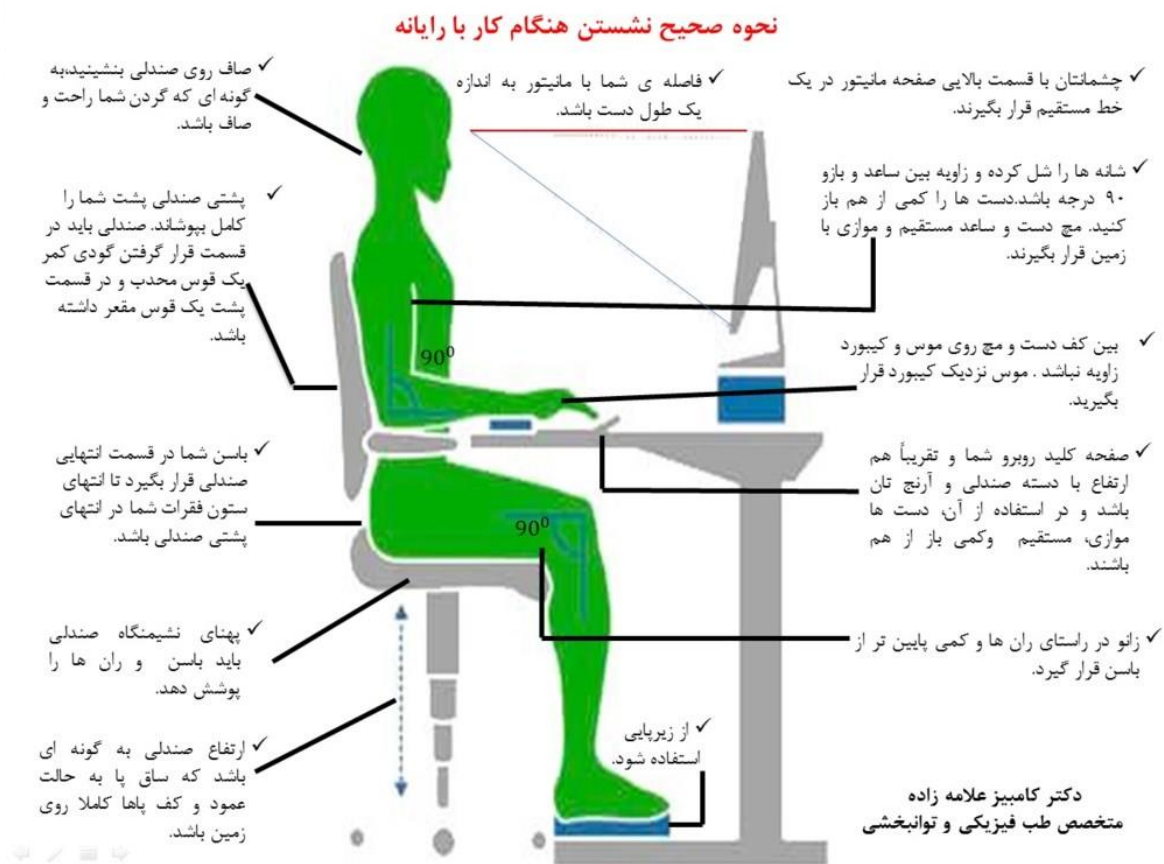


در حالی که پنجه های پا با زمین تماس دارند تا حد امکان پاشنه ها را بالا ببرید.

❖ جهت تنظیم میز و رایانه خود، روش صحیح نشستن را مبنا قرار دهید و بعد آنها را تنظیم نمایید نه اینکه براساس موقعیت آنها نوع نشستن خود را انتخاب کنید.

❖ صفحه نمایش باید مطابق شکل حدود ۵۰ تا ۷۰ سانتیمتر با سر فاصله داشته باشد و ۰ تا ۴۵ درجه پایین تر از میدان بینایی چشم قرار گیرد که بهترین زاویه آن بین ۱۰ تا ۳۰ درجه است. اگر صفحه نمایش خیلی بالاتر از میدان دید چشم قرار گیرد، فرد مجبور می شود به صورت مداوم چشمش را باز نگه دارد و کمتر پلک بزند. این وضعیت باعث خشکی، خستگی و درد چشم می شود. از طرف دیگر اگر نمایشگر خیلی پایین تر از میدان دید قرار گیرد فرد مجبور می شود گردنش را بیش از حد خم کند و در نتیجه دچار درد گردن خواهد شد. یکی دیگر از نکات مهم این است که باید هر ۲۰ دقیقه یک بار برای حداقل یک دقیقه چشم ها را از روی نمایشگر برداشت و به اهداف دور تر نگاه کرد.

❖ ارتفاع میز باید به اندازه ای باشد که فرد بعد از قرارگیری پشت آن و گذاشتن آرنج خود بر روی دسته های صندلی، با ایجاد زاویه ۹۰ تا ۱۰۰ درجه در مفصل آرنج بتواند براحتی کار خود را انجام دهد. اگر میز شما دارای قابلیت تنظیم زاویه سطح می باشد جهت مطالعه و نوشتن بهتر است زاویه ای در آن به سمت خودتان ایجاد کنید تا میدان دید مناسبی داشته باشید و لزومی بر خم نمودن گردن به جلو و پایین نباشد.



تهیه و تنظیم: مهرداد بابایی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش و سلامت)

ویرایش متن: رضا خیردوست