

مقاله ای راجع به نحوه صحیح نشستن پشت میز

بستری مناسب برای آشنایی بیشتر با برندها، واحدهای ممتاز و دیدگاه های مدیران طلایی و کارآفرینان برتر کشور

گروه تخصصی مدیران طلایی
پل ارتباطی ۰۵۱۳۷۰۰۹۹۱۱
GOLDEN MANAGER

مدیران
طلایی



نوید پورذوالفقار مدیر گروه مبلمان و دکوراسیون اداری مدرنا:

مهم ترین سرمایه انسان، سلامتی اوست و تمام دستاوردهای روز بشر در جهت سلامتی و آرامش انسان توسط دانشمندان، طراحان، مخترعان و صاحبان فکر و اندیشه عرضه می شود. باید به روش صحیح استفاده از این امکانات و ظرفیت ها علم و آگاهی داشته باشیم. هر کدام از این وسایل و امکانات اعم از خانه، اتومبیل، باغ، یخچال، ماشین لباسشویی، میز، صندلی و هزاران کالای دیگر، یا دفترچه راهنمای خاص خود را دارد و یا استفاده از آنها جزو بدیهیات و بر همه روشن است. استفاده نادرست از آنها می تواند خسارات جسمی یا مالی و یا هر دو را به دنبال داشته باشد. برخی از ما به عنوان دانشجو، کارمند و یا مدیر یک موسسه، ممکن است مجبور باشیم روزانه ساعات زیادی از وقت خود را روی صندلی و پشت میز بنشینیم، پس ضروری است توصیه های ایمنی که با سلامت ما ارتباطی ناگسستنی دارند را جدی بگیریم. برای آگاهی بیشتر شما خوانندگان گرانقدر این مقاله که نوشته ی استاد دکتر فهیم باغبان، جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات و قاعده جمجمه می باشد را تقدیم می نمایم:

سندرم پای بی قرار را به دنبال دارد. بهتر است از صندلی های چرخدار استفاده کنید. در صورتی که قصد چرخش دارید، کل صندلی را بچرخانید و از چرخاندن کمر یا گردن خودداری نمایید. زمانی که می خواهید از روی صندلی بلند شوید، ابتدا به سمت جلو حرکت کرده و پاهای خود را صاف کنید. سپس بلند شوید. استراحت را فراموش نکنید! یکی از مهم ترین نکاتی که باید به آن توجه داشته باشید، زمان استراحت است. اگر مجبورید به مدت طولانی در یک مکان بنشینید، حتما این نکته را به یاد داشته باشید. نشستن طولانی مدت در گردش خون بدن اختلال ایجاد کرده و عوارض زیادی را در پی دارد. بنابراین، پیشنهاد می کنیم هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک بار، به مدت ۲ دقیقه حرکات کششی انجام دهید و خود را کمی جابجا کنید. بعد از هر یک ساعت کار، ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید. چند قدم در اتاق راه بروید و پاهای خود را بزنید. به طور کلی باید بگوییم، مدت طولانی بدن خود را در حالت ثابت قرار ندهید.

مقاله از: دکتر فهیم باغبان
جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات
و قاعده جمجمه

از حرکت شما می شوند، آن ها را جدا کنید. دقت داشته باشید که راست و قائم بنشینید و پشت میز لم ندهید. طوری بنشینید که ته شما باران های تان زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه بسازد. گردنتان را به سمت جلو خم نکنید. گردن باید در راستای ستون فقرات قرار گیرد. در صورتی که صندلی شما قوس های طبیعی ستون فقرات را ندارد، حتما از یک پشتی طبی استفاده کنید تا انحنا ی کمر حفظ شده و فشار کمتری به ستون فقرات وارد شود. برای کاهش فشار وارد بر استخوان های نشیمن گاهی می توانید از بالشک مناسب استفاده نمایید. دقت داشته باشید که وزن پاهایتان نباید بر روی ران قرار داشته باشد. بنابراین، پاهای خود را آویزان نکنید. صندلی را طوری تنظیم نمایید که پاهایتان روی زمین قرار داشته باشد. اگر نمی توانید این کار را انجام دهید، از زیرپایی استفاده کنید. زیرپایی فشار روی ران را کاهش داده و با افزایش جریان خون در پاها، از ایجاد لخته های خون، ورم پا، واریس و در نهایت پا درد، جلوگیری می کند. هرگز یک پای خود را بر روی پای دیگر قرار ندهید. این کار روند جریان خون را مختل کرده و باعث فشردگی رگ ها می شود که در نهایت بی حسی پا و گاهی اوقات عارضه ای با نام

روی میز خم شوید و کمر خود را در حالت های بدی قرار دهید. نحوه صحیح نشستن پشت میز کامپیوتر: دقت داشته باشید که همیشه به صورت صاف بنشینید و کمر خود را راست نگه دارید. در این حالت شانه ها به سمت عقب کشیده می شوند. باسن خود تا جایی که امکان دارد عقب ببرید و به انتهای صندلی بچسبانید و وزن بدن را بر روی دو قسمت باسن تقسیم کنید. اولین قدم برای صحیح نشستن، تنظیم ارتفاع صندلی است. ارتفاع صندلی را متناسب با ارتفاع میز تغییر دهید، به طوری که آرنج شما زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه داشته باشد و دست شما به میز برسد. در واقع ارتفاع صندلی را باید با نحوه قرار گرفتن دستتان هماهنگ کنید نه با مانیپولاتور برای این که مانیپولاتور در راستای چشمتان قرار داشته باشد و مجبور نباشید سر خود را به سمت پایین خم کنید، ارتفاع مانیپولاتور را با یک وسیله نگهدارنده تنظیم نمایید. ارتفاع صندلی باید طوری باشد که کف پاهای شما به راحتی بر روی زمین قرار گیرد و زانوهایتان زاویه ۹۰ درجه بسازد. زانو ها نیز باید در راستای باسن قرار گیرد یا کمی از آن پایین تر باشند. دسته صندلی را طوری تنظیم کنید که شانه های تان در حالت راحتی قرار داشته باشند. اگر دسته ها مانع

نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. علاوه بر این، لبه جلوی تشک باید گرد و نرم باشد تا در هنگام نشستن باعث ناراحتی تان نشود. پشتی صندلی: عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۶ سانتی متر بوده و مطابق با حالت طبیعی ستون فقرات تان طراحی شده باشد. بنابراین، حتما به این نکته دقت داشته باشید که پشتی صندلی ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از پایین، یک قوس محدب به سمت بیرون داشته باشد و کمی بالاتر، به سمت داخل کشیده شود. بهترین اندازه برای ارتفاع پشتی صندلی نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر است. دسته های صندلی: اگر برای این کار می کنید، بهتر است از صندلی های دسته دار با دسته قابل تنظیم استفاده نمایید. دسته های باید متناسب با میز کار شما باشند و اجازه تغییر حالت بر روی صندلی و تحرک لازم را به کاربر بدهند. نکاتی که باید برای انتخاب میز به آن توجه داشته باشید، عبارتند از: ارتفاع سطح میز قابل تنظیم باشد. فضای زیر میز که پا در آن قسمت قرار می گیرد، اندازه مناسبی داشته باشد. سطح میز به اندازه کافی بزرگ باشد تا تمامی وسایل مورد نیاز به خوبی بر روی آن جا شود. دقت داشته باشید، وسایلی که زیاد استفاده می کنید را در نزدیکی خود قرار دهید تا برای دسترسی به آن مجبور نباشد دائما بر

از این که بخواهیم طرز صحیح نشستن پشت میز را یاد بگیریم، ابتدا باید میز و صندلی مناسبی برای خود انتخاب کنیم. نکاتی که باید در خرید صندلی به آن توجه داشته باشید، عبارتند از: قابلیت تنظیم: اگر مدت زیادی پشت میز می نشینید، صندلی خود را طوری انتخاب کنید که قابلیت تنظیم ارتفاع را داشته باشد. علاوه بر این، شما باید بتوانید زاویه پشتی صندلی را با نشیمن گاه هماهنگ کرده و آن را تنظیم نمایید. زاویه بین پشتی صندلی با تشک نشیمن گاه باید حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد. اندازه نشیمن گاه: نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید، عرض صندلی است. عرض صندلی باید به اندازه ای باشد که کفل و ران های تان به راحتی بر روی آن قرار گیرد. افرادی که چاق تر هستند و پهنای بدنشان بیشتر است، باید از صندلی هایی با عرض بیشتر استفاده کنند. عمق صندلی شما نیز باید به گونه ای باشد که در هنگام نشستن، فضای بین لبه صندلی تا زیر زانو ها به اندازه یک مشت بسته فاصله داشته باشد. به این معنی که زانوهایتان باید به اندازه یک مشت جلوتر از لبه صندلی قرار گیرد. تشک نشیمن گاه: سفتی یا نرمی تشک نیز از جمله موارد دیگری است که باید به آن توجه داشته باشید. تشک نشیمن گاه

نحوه صحیح نشستن پشت میز یکی از مهم ترین دلایل درد کمر و گردن، قرار دادن بدن در وضعیت نامناسب است. شما باید در هنگام خوابیدن، ایستادن و نشستن، مراقب وضعیت بدن خود بوده و آن را در حالت مناسبی قرار دهید تا فشار کمتری را به ستون مهره ها وارد نمایید. اغلب افراد به دلایل مختلف شغلی در طول روز ساعات زیادی را پشت میز سپری می کنند. دانش آموزان یا دانشجویان نیز زمان زیادی را به مطالعه یا کار با کامپیوتر اختصاص می دهند و تمام این مدت بر روی صندلی و پشت میز خود نشسته اند. اگر با نحوه صحیح نشستن پشت میز آشنایی نداشته باشید، ممکن است آسیب بسیاری به ستون فقرات خود وارد نماید. شاید این مورد در روزهای خوش جوانی مشکلی چندانی برایتان ایجاد نکند، اما در طولانی مدت و با افزایش سن تغییراتی را در ستون فقرات و شکل مهره ها ایجاد کرده و باعث آسیب و ایجاد مشکلات مفصلی و عضلانی می شود. در این بخش قصد داریم در مورد نحوه صحیح نشستن پشت میز صحبت کنیم و اطلاعاتی در رابطه با ارتفاع صندلی، وضعیت میز، موقعیت مناسب مانیپولاتور و میزان استراحت مورد نیاز، در اختیار تان قرار دهیم. با ما همراه باشید. انتخاب میز و صندلی مناسب: قبل



روش غلط



روش درست

