

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 الظهر وآلام 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 إلى تغيير خصائص للعمود الفقري مع مرور الوقت، مما يؤدي إلى حدوث ضغط على الأوعية الدموية والأعصاب، فضلاً عن مشاكل العضلات والديسك والمفاصل. كل هذه العوامل يمكن أن تسهم بشكل كبير في آلام الظهر والرقبة، بالإضافة إلى الصداع، والتعب، وربما حتى المخاوف المتعلقة بالأعضاء الرئيسية والتنفس.



نشرة توعوية بعنوان "سلوكيات الجلوس في المكاتب"

إعداد: مهندس السلامة والبيئة/ ديمة الظاهر

المحتويات:

- مقدمة
- الآثار المترتبة على سلوكيات الجلوس في المكاتب
- التعرف على السلوكيات الصحيحة والخاطئة
- السلوكيات الخاطئة في صور
- السلوك المثالي في الجلوس على المكتب
- توصية



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

السلوكيات الخاطئة في صور

- الانزلاق إلى الأمام على مقعد كرسي المكتب



- إحتضان مستقبل الهاتف بين العنق والكتف



- النظر إلى أسفل كثيرًا أو إبقاء الرأس مرفوعًا جدًا



- الانحدار للأمام أثناء الجلوس على كرسي مكتب



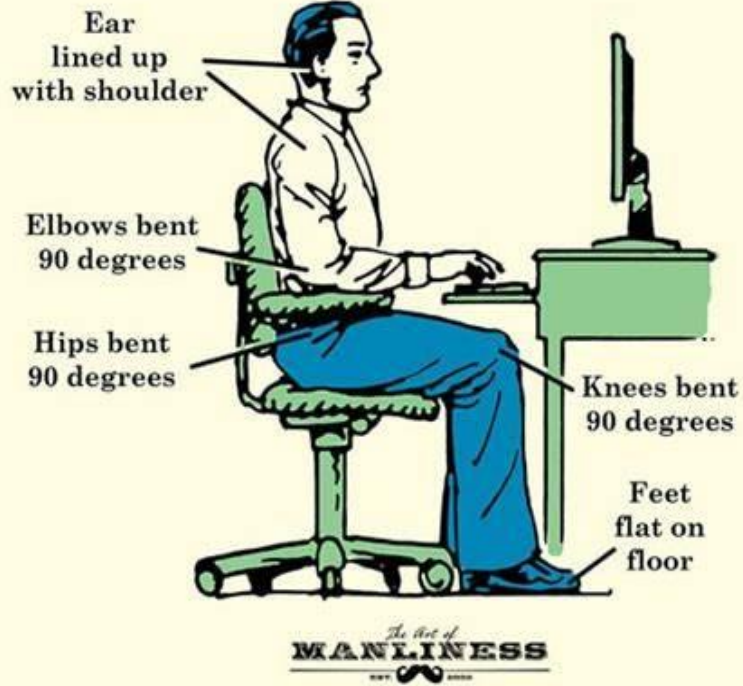
التعرف على السلوكيات الصحيحة والخطئة

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 جيد، مما يؤدي إلى تقليل آلام الظهر.

عند الانتقال من وضع إلى آخر، فإن الوضع المثالي هو أن يتم تعديل وضع المرء بسلاسة وانسيابية. وبعد المثابرة على التصحيح الأولي لعادات الحركة والجلوس السيئة، يصبح السلوك السليم في الانتقال من وضع لآخر أكثر تلقائية وأقل جهداً.

تتمثل 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، وفيما يلي أمثلة على بعض السلوكيات الخاطئة.

Good Posture When Sitting



توصية

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

السلوك المثالي في الجلوس على المكتب

- تأكد من محاذاة ظهرك لظهر كرسي المكتب.
- تجنب الانحناء أو الانحناء للأمام، خاصة عندما تتعب من الجلوس على كرسي المكتب لفترات طويلة.
- تأكد من أن الكرسي مصمم هندسيًا لدعم الظهر بشكل صحيح وأنه مناسب بشكل مخصص للجلوس لفترات طويلة (كرسي مكتب).
- عند الجلوس على كرسي مكتب ، يجب ثني الذراعين بزاوية 75 إلى 90 درجة عند المرفقين وقد يلزم تعديل كرسي المكتب وفقًا لذلك.
- يجب أن تكون الركبتان متساويتان مع الوركين ، أو أعلى قليلاً عند الجلوس على كرسي المكتب
- حافظ على استواء القدمين على الأرض وإذا كان هناك مشكلة في وصول القدمين إلى الأرض بشكل مريح فيمكن استخدام مسند للقدمين جنبًا إلى جنب مع كرسي المكتب.
- اجلس على كرسي المكتب مع أكتاف مستقيمة.
- 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 مط واستطالة عضلاتك حسب الحاجة.