

با برخی از حرکات اصلاحی برای کارمندان آشنا شوید

ورزش و نرمش کارمندی

مهدی غلامی
کارشناس سلامت کار
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



سیده زهرا زهدی
مربی مرکز آموزش بهوری
دانشگاه علوم پزشکی فسا



مرضیه طالبی
سرپرست مرکز آموزش بهوری
دانشگاه علوم پزشکی فسا



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- نقش حرکات اصلاحی را در ساختار جسمی بیان کنند.
- طریقه انجام حرکات اصلاحی را بیان کنند.
- چند حرکت ورزشی سبک در محل کار انجام دهند.



مقدمه

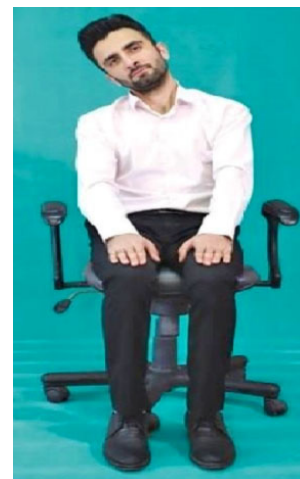
افراد است. پشت میز نشینی و کار با رایانه یکی از بزرگ‌ترین آفت‌های تناسب اندام و درد مفاصل است. صرف ساعت‌ها وقت روی صندلی محل کار نه تنها باعث افزایش چربی در ناحیه شکم و پهلو می‌شود، بلکه دردهای مختلفی را در گردن، شانه، پشت کتف و گاهی دست‌ها ایجاد می‌کند. اگر سرتان بقدری شلوغ است که برای ورزش روزانه فرصت ندارید، بهتر است این حرکات ورزشی برای کارمندان را هر روز در محل کارتان انجام دهید تا در آینده دچار اسپاسم و دردهای طاقت‌فرسای زندگی کارمندی نشوید. شما باید به ازای هر ۲ ساعت کار پشت میز، حداقل یک ربع از جای خود بلند شوید، چند حرکت ورزشی سبک انجام دهید و خستگی عضلات و مفاصل را با کمی راه رفتن در محل کار از تن بیرون کنید. پس از انجام این حرکات و رسیدن به آرامش و تمرکز می‌توانید کار خود را سریع‌تر و با حداقل اشتباه انجام دهید. دقت کنید که از کشش بیش از حد پرهیز کنید. با انجام این حرکات نباید احساس درد کنید بلکه این حرکات آرام، باید در شما احساس خوبی ایجاد کند.

بدون شک تندرستی مهم‌ترین سرمایه انسانی است چرا که نقش اصلی در بهبود کیفیت زندگی و جوامع بشری دارد. با توسعه دانش‌های زیستی، فلسفی و روانی، تربیت بدنی و علوم ورزش دستخوش توسعه و پیشرفت فوق‌العاده‌ای شده است به نحوی که با توجه به کارکردهای بخش‌های مختلف آن در سطوح مختلف دانشگاهی و فنی به گرایش‌های متنوع و مرتبط تقسیم بندی شده است. از جمله گرایش‌های کاربردی که ارتباط مستقیم با حفظ و توسعه سلامت جسمی به ویژه در گروه‌های سنی پایه دارند، گرایش اصلاحی است که نقش مهمی در بررسی ساختار جسمی و قامت افراد و کنترل و بهبود وضعیت بدنی و همچنین ارابه برنامه‌های تمرین اصلاحی وضعیت نامناسب بدنی که ناشی از ضعف ساختار عضلانی اسکلتی بوده است، دارد. آسیب‌های اسکلتی و عضلانی مرتبط با کار را می‌توان با به کارگیری برنامه‌های بهداشتی مدیریت کرد. موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی، بررسی ضعف‌ها و ناهنجاری‌های اکتسابی دستگاه استخوانی، عضلانی و مفصلی

ورزش گردن: در حالت نشسته به صندلی خود تکیه

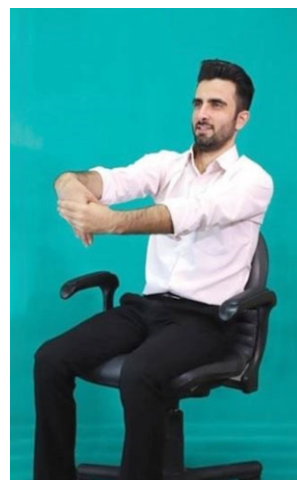
دهید، در حالی که سرتان در راستای بدن‌تان قرار دارد، به آرامی گوش خود را به شانه راست خود نزدیک کنید. این وضعیت را ۵ ثانیه نگه‌دارید. به همان شکل سر خود را به سمت چپ متمایل کنید و نگه دارید. در هر سمت سه بار این حرکت را تکرار کنید.

کشش شانه: دست خود را روبروی سینه قرار دهید و روی شانه مقابل بگذارید. دست مخالف را پشت آرنج این دست بگذارید. به آرامی آرنج را به سمت شانه مقابل هل دهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید. حرکت را در سمت مقابل هم انجام دهید. این حرکات را ۲ بار تکرار کنید.





کشش انگشتان: اگر در اداره زمان زیادی را به نوشتن یا تایپ کردن می‌گذرانید از کشش انگشتان دست شروع کنید، در حالی که دست خود را در راستای مچ نگاه داشته‌اید انگشتان دست را تا زمانی که در آن‌ها احساس کشش کنید از یکدیگر جدا کرده و صاف نگهدارید. این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کرده سپس انگشتان خود را خم کرده و دست و مچ خود را در همین حالت به مدت ۱۰ ثانیه نگاه دارید.



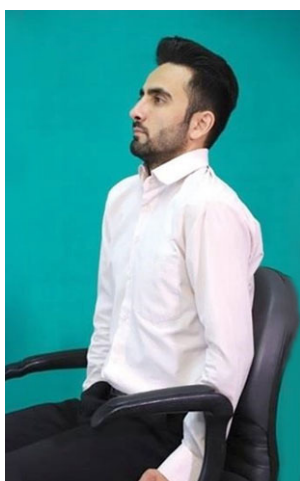
کشش عضلات پشت بازو: یک دست را بالا برده و آن را پشت بدن قرار دهید به طوری که بازو در کنار گوش قرار گیرد. آرنج را به آرامی با دست مخالف نگاه داشته و آن را به سمت پشت سر بکشید و این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید.



کشش بازوها و شانه: دست‌ها را از بدن دور کنید تا شانه‌ها و بازوها کشیده شوند. انگشتان را به هم بچسبانید و کف دست را به سمت بیرون بچرخانید و بازوها را به سمت جلو صاف نگه دارید. این وضعیت را به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید سپس عضلات خود را شل کرده و تمرین را ۲ تا ۳ بار دیگر انجام دهید.

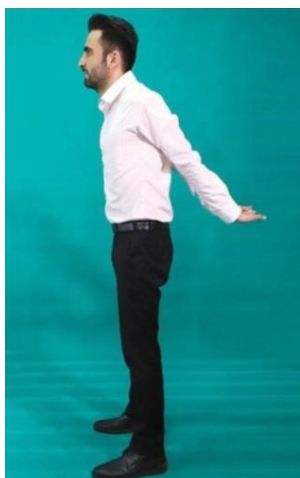


حرکت چانه به سینه: حرکت چانه به سینه، عضلات سفت گردن و شانه را از حالت خشکی در می‌آورد. ابتدا صاف بنشینید، در حالی که پشت خود را صاف نگاه داشته‌اید، چانه را سمت قفسه سینه بکشید تا در پشت گردن کششی احساس کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید. حالا عضلات را شل کرده و به حالت اول بازگردید. ۲ تا ۳ بار این تمرین را انجام دهید.



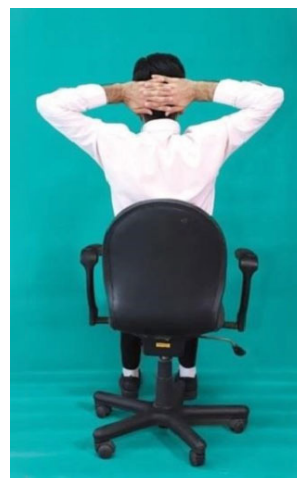
بالا انداختن شانه: این نرمش با هدف تقویت عضلات گردن، شانه‌ها و نیز عضلات بالایی پشت انجام می‌شود. ابتدا به آرامی شانه‌ها را به سمت گوش‌ها بالا بیاورید. ۳ تا ۵ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید سپس شانه‌ها را به سمت عقب و پایین بچرخانید، عضلات خود را شل کرده و تمرین را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



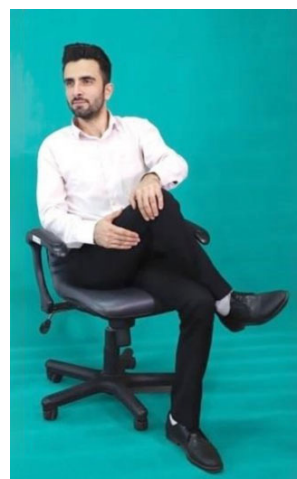


کشش عضلات قفسه سینه: این تمرین باعث کشش عضلات قفسه سینه و عضلات بالای پشت گردن می‌شود. انگشتان را به یکدیگر قفل کرده و دست‌ها را در پشت سر قرار دهید. آرنج‌ها را تا حد توان به سمت پشت بکشید. به استخوان‌های کتف فشار وارد کنید تا در عضلات خود احساس کش آمدن کنید. این وضعیت را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ کنید. عضلات را شل کرده و تمرین را دوباره انجام دهید.

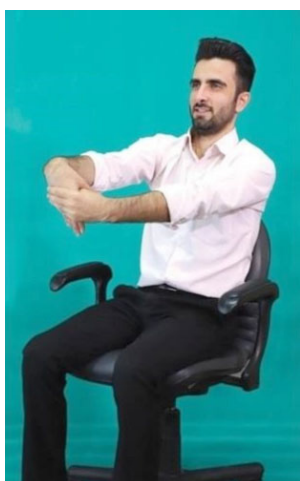
کشش سینه: صاف بایستید. دست‌ها را در حالت قفل کرده به پشتتان ببرید و آرنج‌ها را به سمت داخل بچرخانید. دست‌ها را به سمت بالا ببرید و ۱۰ ثانیه در این وضعیت نگاه دارید. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



گردش تنه: پای راستتان را روی پای چپ بیاندازید و ساعد چپتان را روی خارج ران راست تکیه بدهید. فشار ملایم یکنواختی را با ساعد چپ به ران‌تان وارد کنید و بالاتنه خود را بچرخانید. در حالی که کشش را حفظ می‌کنید، به بالای شانه راست خود نگاه کنید و وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید. حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.



کشش پشت: کاملاً به صندلی خود تکیه بدهید. حالا از کمر به سمت جلو خم شوید و سینه خود را به روی ران‌ها قرار دهید. دست‌ها را جلوی پاها آویزان کنید و سرتان را بین زانوها قرار بدهید. وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید. اینک دست‌ها را روی ران‌ها بگذارید و بالاتنه را به حالت نشسته قائم ببرید. حرکت را ۲ بار تکرار کنید.

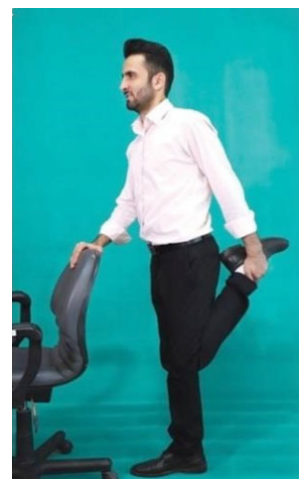


پرس دست: در حالی که مچ دست‌ها به سمت بالا خم شده، دست‌ها را به هم بچسبانید. آرام دست‌ها را به سمت زمین هل بدهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید. عضلات را شل کنید و حرکت را تکرار کنید.

کشش مچ دست: یک دست را صاف روبروی خود نگاه دارید. با دست دیگرتان، پنجه دست را بگیرید و مچ را به سمت پایین و عقب ببرید. وضعیت را ۵ ثانیه حفظ کنید. دست‌ها را عوض کنید و سه بار حرکت را تکرار کنید.



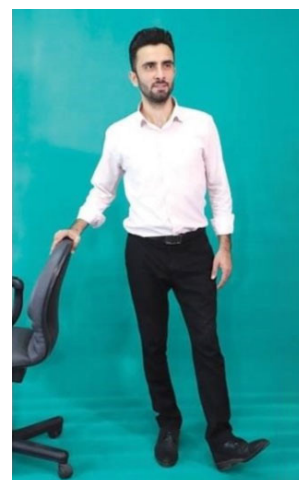
کشش ران: با گرفتن صندلی یا میز اداری برای حفظ تعادل، روی پای چپتان را با دست بگیرید و آرام پاشنه را به باسن نزدیک کنید. زانوی چپ باید در امتداد زانوی راست باقی بماند تا کشش در جلوی ران شما حفظ شود. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



کشش پشت ساق پا: با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز بایستید، به صورتی که وزن بدن روی پای چپ بیافتد. پای راست خود را جلوی پای چپ دراز کنید، در حالی که پا خم شده است (پاشنه صاف، انگشتان به بالا). به آرامی از کمر به سمت جلو خم شوید تا احساس کشش در پشت ساق پای راست خود احساس کنید. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



چرخاندن مچ پا: با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز اداری به عنوان تکیه گاه، پای راست خود را از زمین بالا بیاورید و آن را هشت بار از مچ به سمت راست و سپس به سمت چپ بچرخانید. این کار را برای پای چپ تکرار کنید.



خم شدن به طرفین: دستان را در دو طرف بدن نگاه دارید. به سمت چپ خم شوید و به تدریج دست چپ خود را به پا نزدیک کنید، سعی کنید به سمت جلو یا عقب متمایل نشوید. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید. حرکت را در سمت راست تکرار کنید.

سخن آخر

آسیب‌های اسکلتی عضلانی مرتبط با کار را می‌توان با به کارگیری حرکات اصلاحی در برنامه‌های بهداشتی مدیریت کرد. این ناهنجاری‌های عمومی به دلایلی چون عادت حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی و... بروز کرده است. چون این اختلالات هنوز آن قدر شدت نیافته اند که مشکلات جدی برای فرد مبتلا ایجاد کنند بنابراین امکان بهبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی و ورزش‌های درمانی وجود دارد. اگر سرتان بقدری شلوغ است که برای ورزش روزانه فرصت ندارید، بهتر است حرکات ورزشی برای کارمندان را هر روز در محل کارتان انجام دهید تا در آینده دچار اسپاسم و دردهای طاقت فرسای زندگی کارمندی نشوید.

منابع

- جعفری فاطمه، محمدی رسول، لاسجوردی غلامحسین، افشار منصور، میرزایی بهنام، علیزاده فرشید. راهنمای جامع حرکات اصلاحی. ۱۳۹۴
- حدود مجاز مواجهه شغلی. ویرایش ۴. تهران؛ مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ ۱۳۹۵