

هدف:

هدف از تدوین این پمفلت ارتقاء سطح فرهنگ ایمنی و افزایش آگاهی پرسنل و کارکنان سازمان در ارتباط با مسائل ایمنی و بهداشتی می باشد. پمفلت حاضر جهت حفظ و صیانت از نیروی انسانی و منابع مادی و پیشگیری از بیماری های حرفه ای، همچنین ارتقاء سطح بهره وری در کلیه واحدها و بخش های بیمارستان تهیه و تدوین شده است.

مقدمه:

در اکثر موارد صدماتی که در ناحیه تحتانی کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن عضلات کمر و یا به دلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیاء می باشد. عضلات ضعیف (در اثر عدم ورزش کافی) می توانند فعالیت های ساده بدنی از جمله نشستن؛ ایستادن و بلند نمودن اشیاء را به عوامل بالفعل و بالقوه مضری تبدیل نمایند. آسیب های کمری ناشی از جا به جایی دستی بار، پدیده ای رایج در محیط های کاری است. مسئله اساسی در بلند کردن بار این است که نیروی ناشی از بار بلند شده در ستون مهره ها ۱۰ برابر می شود که اگر جا به جا کردن بار به روش نامناسب انجام گیرد این نیرو علاوه بر عضلات پشت، بر روی مهره ها و دیسک های بین مهره ای فشار اعمال می کند که باعث ایجاد ناراحتی کمری بسیار شدید می گردد.

علل بروز کمر درد:

بطور کلی صدمات کمر ناشی از ترکیبی از مشکلات در طول زندگی می باشد که عبارتند از:

- ۱- نگرانی و اضطراب
- ۲- شیوه نادرست بلند نمودن و حمل اشیاء
- ۳- حالت نادرست نشستن و ایستادن
- ۴- انعطاف پذیری ضعیف کمر
- ۵- کمبود قدرت عضلانی شکمی و کمری
- ۶- وزن زیاد (به خصوص افراد با شکم بزرگ)
- ۷- تناسب فیزیکی ضعیف اندام بسیار مهم است که کمری سالم؛ قوی و انعطاف پذیر داشته باشید؛ خوب مراقبت کردن از ستون فقرات بیشتر یک احساس عمومی؛ دانستن زمان کمک خواستن از دیگران و زمان استفاده از کمک های مکانیکی و عادات سالم زندگی می باشد.



درست بلند کردن بار:

قبل از بلند کردن بار چند لحظه برای چگونگی انجام کار و یافتن بهترین شیوه تامل کنید. امتحان کنید که گوشه تیز نداشته و لیز نباشد، دیگر خطرات احتمالی را بررسی کنید. اگر وزن بار بیش از حد توانایی شماست آن را بلند نکنید و برای بلند کردن آن از دیگران کمک بخواهید و یا اگر امکان دارد آن را به قسمت های کوچکتر و سبکتری تقسیم نمایید. بدانید که بعد از بلند کردن بار آن را کجا می خواهید قرار دهید و مسیر عبور را بررسی کنید که مانعی در آن وجود نداشته باشد. سپس مراحل زیر را انجام دهید:

- ۱- برای حفظ تعادل در کنار بار طوری قرار گیرید که یک پای شما جلوتر از پای دیگر باشد



- ۲- بار را با فشار بر روی پاهای خود نه با فشار بر روی کمر بلند کنید و هنگام بلند کردن بار پشت خود را صاف نگه دارید.
- ۳- قبل از بلند کردن بار آن را محکم در دست بگیرید.
- ۴- آرام شروع به بلند کردن بار با پاهایتان نمایید و هرگز بدنتان را در حین کار نچرخانید.

کد سند: Ibn-e-Sina&Dr.Hejazi.H 1400/ A - E.H - Br - 03
تاریخ تهیه: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰ شماره بازنگری: ۰۰ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰



حمل دستی بار

۴- وضعیت پوسچر خوب بدن

همیشه در حالت نشستن و یا ایستاده خود را در یک وضعیت خوب قرار دهید

راست بایستید در حالی که سر بالا و شانه ها عقب و لگن نه عقب و نه جلو باشد.

اگر برای مدت طولانی در جایی ایستادید، سعی کنید یک پایتان روی یک سطح بالاتر (نظیر یک پله) قرار گیرد. می توانید با ایستادن در جلو یک دیوار وضعیت خود را بسنجید که در حالت درست پشت شانه ها، باسن و پشت پاها دیوار را لمس می کنند.



۵- ترک سیگار

به این عادت پشت پا بزنید و سلامت عمومی خود را افزایش دهید. وقتی سیگار می کشید بدنتان اکسیژن مورد نیاز را بدست نمی آورد که می تواند باعث آسیب به دیسک شود.

تهیه کننده: واحد بهداشت محیط و حرفه ای
تایید کننده: اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار
تصویب کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع بیمارستان

۵- وقتی عمل بلند کردن بار تمام شد بار را تا حد امکان به بدن خود بچسبانید. دور شدن مرکز ثقل بار از بدن باعث می شود فشار بار به حد بسیار بالایی افزایش یابد.

عادات زیستی خوب برای سلامت ستون فقرات:

انتخاب عادات زیستی روزانه می تواند سلامت عمومی را افزایش داده و بدن و کمرتان را در بهترین شکل نگدارد.

در زیر برخی عادات خوب و اختصاصی که شایسته است روزانه تمرین کنید بیان شده است.

۱- ورزش های هوازی

ورزش های هوازی مثل شنا کردن، قدم زدن، دوچرخه سواری و نرمش می تواند به کم کردن وزن شما کمک کند و شرایطی را ایجاد کند که ماهیچه های شما تقویت شده و کمرتان را سالم نگه دارد.

۲- تغذیه مناسب

رژیم غذایی خوب و متعادل روزانه کمک می کند که وزن ایده ال خودتان را کسب کنید و استرس و فشار روی ماهیچه های کمرتان را کاهش دهید. غذایی انتخاب کنید که دارای چربی و قند کم و مقادیر زیادی الیاف باشد.

۳- کاهش استرس

استرس زیاد می تواند باعث انقباض عضلات کمر گردد. ورزش های عادی روزانه می تواند عضلات منقبض شده را آرامش داده، از استرس بکاهد و حال شما را بهبود بخشد.