



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفیران سلامت خانواده

# روش نشستن صحیح



## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- هنگام کار با رایانه به صورت صحیح بنشینید.
- خصوصیات میز و صندلی مناسب را شرح دهید.
- در خانه به صورت صحیح بنشینید.



## روش نشستن صحیح هنگام کار با رایانه:

در زندگی کنونی و مدرن امروزی، اغلب افراد چه در محل کار و چه در منزل با رایانه سروکار دارند. گاهی نیز سخت مشغول کار کردن هستیم و تمرکز خود بر نحوه صحیح نشستن را از دست می‌دهیم. همین امر سبب ایجاد برخی از دردهای مزمن شده که ربط چندانی نیز به سن افراد ندارد. بر اساس آمار، ۷۵ درصد از احساس خستگی‌های زود هنگام، دردهای مرتبط با عضلات و مفاصل به دلیل وضعیت نادرست نشستن در مقابل رایانه‌های محل کار هستند. ۲۵ درصد آن‌ها نیز به دلیل عدم تعادل میان کار و استراحت به وجود می‌آیند. مطالعات پزشکی و آمار رو به رشد سردرد، کمردرد، گردن درد، زانو درد، درد دنبالچه، دیسک کمر و بیماری‌های ستون فقرات، خطرهای ناشی از نشستن‌های اشتباه

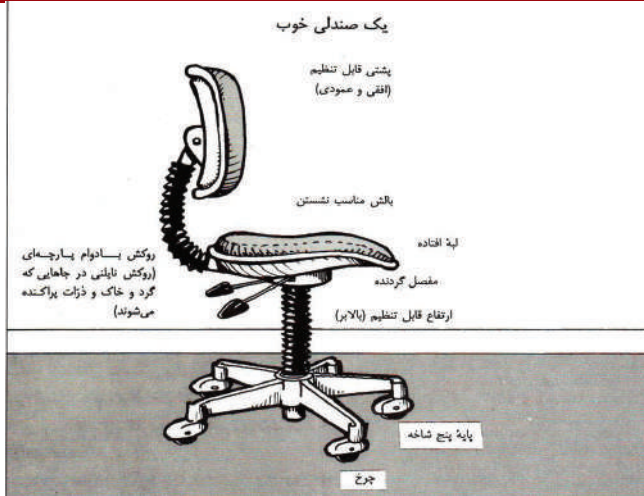
و طولانی مدت را اثبات کرده است. کاهش بهره‌وری، از کارافتادگی، افزایش ساعت‌های غیبت از کار، خستگی زودرس، افسردگی، عدم رضایتمندی شغلی و... به دنبال درد و بیماری برای کارمندان پشت میز نشین ایجاد می‌شود.

افزایش تمرکز فکری، کاهش استرس، بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس، بهبود تنفس و اکسیژن‌رسانی به مغز و افزایش بهره‌وری از اثرات اثبات شده مرتبط با نشستن درست در ساعت‌های طولانی پشت میز نشینی است.

برای نشستن صحیح هنگام کار با رایانه رعایت برخی نکات ضروری است تا صدمه‌ای را متحمل نشوید. در این زمینه دانش ارگونومی به کمک ما می‌آید. ارگونومی یعنی قاعده و قانون کار کردن. ارگونومی به شما نحوه قرارگیری بدن در هنگام انجام فعالیت‌های مختلف را آموزش می‌دهد. از ارگونومی نشستن پشت میز رایانه گرفته تا فاصله مناسب با رایانه، همه و همه می‌توانند به شما کمک کنند تا دچار آسیب نشوید. در ادامه قصد داریم به تمامی موارد دخیل در درست نشستن پشت میز رایانه بپردازیم.

یکی از راهکارهای اجتناب از صدمات ذکر شده انتخاب صندلی مناسب و به دنبال آن درست نشستن روی صندلی است.





### خصوصیات صندلی مناسب:

- ❖ صندلی باید مجهز به سیلندر بادی برای تنظیم ارتفاع باشد.
- ❖ به علاوه پشتی صندلی نیز باید قابلیت تنظیم زاویه با نشیمنگاه را داشته باشد. در صورت قابل تنظیم نبودن پشتی صندلی، زاویه پشتی با تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.
- ❖ از صندلی با عمق مناسب استفاده کنید. عمق صندلی باید طوری باشد که هنگام نشستن بر روی آن به اندازه یک مشت بسته بین لبه صندلی و فضای زیر زانوها فاصله وجود داشته باشد.
- ❖ سطح نشیمنگاه صندلی باید حداقل به اندازه عرض کفل و پهنای ران‌ها باشد. برای افراد چاق صندلی‌های پهن تر توصیه می‌شود.
- ❖ تشک نشیمنگاه صندلی نه زیاد سفت باشد و نه زیاد نرم. ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر باشد و رویه آن از جنسی باشد که به اصطلاح بتواند تنفس کند و لبه جلو صندلی، گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد.
- ❖ پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم در وضعیت‌های مختلف را داشته باشد.
- ❖ پشتی صندلی باید مطابق با انحنای طبیعی ستون فقرات باشد. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر از پایین) داری یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.
- ❖ عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۶ سانتی‌متر باشد. ارتفاع پشتی

صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می‌کنند. پشتی صندلی باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا علاوه بر حمایت خوب کمر، حمایت قسمت میانی و بالایی پشت را فراهم کند.

❖ صندلی‌های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته‌دار باشد و دسته‌ها قابلیت تنظیم ارتفاع داشته باشند. در صورت غیر قابل تنظیم بودن دسته‌ها، دسته باید با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد.

❖ صندلی باید اجازه تحرک لازم برای کار و تغییر حالت نشسته را به فرد بدهد. لذا صندلی‌های چرخ‌دار پنج پایه مناسب هستند.

### خصوصیات میز مناسب:

❖ ارتفاع سطح میز کار بهتر است قابل تنظیم باشد.

❖ فضای در نظر گرفته شده برای پاها در زیر میز باید مناسب باشد.

❖ سطح میز کار باید به اندازه‌ای بزرگ باشد که جای کافی برای تمامی اشیاء و وسایل وجود داشته باشد.

❖ وسایلی که در هنگام کار بیشترین موارد استفاده را دارند، باید در نزدیکی فرد و در دسترس او قرار داشته باشد و سایر وسایل نیز باید به صورتی منظم در جای خود قرار گیرند. وسایل باید طوری روی میز چیده شوند که برای استفاده از آن‌ها مجبور به خم کردن کمر یا به جلو کشیدن دست‌ها نشوید.



## نحوه صحیح نشستن پشت میز رایانه:

☀ ستون فقرات دارای قوس‌های طبیعی است که باید آن‌ها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد. بین مهره‌های کمر، دیسک کمر واقع است که در واقع نقش ضربه‌گیر را ایفا می‌کند. هنگامی که شما فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات اعمال می‌کنید به دیسک کمر فشار می‌آید و آن را از مکان خود جابه‌جا کرده و به اعصاب اطراف خود فشار آورده و ایجاد درد می‌کنند.

☀ صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه‌ها به سمت عقب باشند.

☀ باسن خود را تا جایی که امکان دارد به انتهای صندلی ببرید.

☀ سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند و وزن بدن

را به‌طور مساوی بر روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

☀ برای درست نشستن پشت میز رایانه اول از همه ارتفاع صندلی را با ارتفاع میز هماهنگ کنید به‌طوری که دست مماس بر میز باشد و زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه

در آرنج ایجاد شود.

☀ هیچ وقت برای اینکه مجبور نباشید با گردن خم به نمایشگر (مانیتور) نگاه کنید، صندلی خود را پایین نکشید بلکه باید به‌وسیله یک نگهدارنده نمایشگر، ارتفاع نمایشگر را تنظیم و در راستای چشم قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر و گردن درد نشوید.

☀ ارتفاع صندلی باید به گونه‌ای باشد که کف پاها به راحتی روی زمین قرار گیرند و یک زاویه ۹۰ درجه در زانو ایجاد شود. زانوها نیز در سطح باسن و یا کمی پایین‌تر از آن قرار گیرند. پاها نباید حالت آویزان داشته باشند و وزن پاها نباید زیر ران‌ها بیفتد. همچنین زانوها نیز نباید به لبه میزی که پشت آن نشسته‌اید برخورد داشته باشد.





❖ موقع نشستن پشت میز رایانه نه لم بدهید و نه قوز کنید. راست بنشینید. طوری که تنه شما با رانها تقریباً یک زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه ایجاد کند. سر و گردن باید در راستای ستون فقرات قرار گیرند و گردن به سمت جلو خم نشود. پستی صندلی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که امکان درست نشستن را برای شما فراهم کند.

❖ طوری بنشینید که تنه شما با رانها زاویه ۹۰ تا ۱۲۰ درجه داشته باشد و در صورتی که پستی صندلی شما انحناهای موجود در ستون فقرات را حمایت نمی‌کند، حتماً از پستی طبی استفاده کنید. استفاده از پستی طبی برای حفظ انحنای گودی کمر در هنگام نشستن ضروری است چرا که در این صورت کمترین فشار به مهره‌ها و عضلات کمر وارد می‌شود و از کمردرد و بیماری‌های ستون فقرات همچون فتق دیسک کمر جلوگیری می‌گردد. پستی طبی لگن را صاف نگه داشته و از چرخش لگن به عقب جلوگیری می‌کند. پستی طبی کمک می‌کند روی استخوان‌های نشیمنگاهی یعنی کامل‌ترین استخوان برای تحمل وزن بدن بنشینید. برای کاهش فشار وارد بر استخوان‌های نشیمنگاهی و کاهش درد نشیمنگاهی در نشستن‌های طولانی مدت می‌توانید از بالشک مناسب یا به نشین استفاده کنید. دقت داشته باشید نشیمنگاه صندلی باید ران‌های شما را حمایت کند و نشیمنگاه تنها به اندازه دو انگشت از پشت زانوفاصله داشته باشد؛ بنابراین اندازه نشیمنگاه صندلی خود را با دقت انتخاب کنید.

❖ امکان دارد به خاطر بلند بودن صندلی مجبور باشید ارتفاع صندلی را بیشتر کنید و پاهای شما آویزان شود. در این صورت دچار کمردرد خواهید شد و فشار

وارد بر مهره‌های کمرتان افزایش خواهد یافت؛ بنابراین حتماً از زیرپایی استفاده کنید تا وزن ران‌ها روی زیرپایی خنثی شود. استفاده از زیرپایی فشار وارد بر ران‌ها را کاهش داده و جریان خون در پاها را افزایش می‌دهد و مانع از ایجاد لخته‌های خونی در پاهای ورم‌ناهنام و واریس و پادرد می‌شود.

هنگام برخاستن از حالت نشسته، به سمت جلوی صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید، از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید.

☀ در صورت امکان دسته‌های صندلی را تنظیم کنید تا شانه شما به راحتی در موقعیت مناسب قرار بگیرد. اگر دسته‌های صندلی در موقعیتی قرار دارند که مانع از حرکت می‌شوند، آن‌ها را بردارید.

☀ همیشه توجه داشته باشید که در صورت نیاز به چرخیدن، به جای چرخاندن کمر از چرخش صندلی استفاده کنید. همچنین از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را به سمت دلخواه بچرخانید.

☀ هرگز در هنگام نشستن، یکی از پاها را روی دیگری قرار ندهید. این کار، روند گردش خون را با اختلال مواجهه، رگ‌ها را فشرده کرده و به بی‌حسی پاها و گاه نیز به عارضه‌ای به نام «سندروم پای بی‌قرار» منجر می‌شود.



### استفاده صحیح از صفحه‌کلید و ماوس:

☀ صفحه‌کلید باید نزدیک بدن و دقیقاً در جلوی فرد قرار گیرد. همچنین محل قرارگیری صفحه‌کلید باید به گونه‌ای باشد که یک ماوس هم در کنار آن قرار گیرد.

☀ ارتفاع صفحه‌کلید را طوری تنظیم کنید که شانه‌های شما آزاد باشند، آرنج‌ها



در حالت کمی باز (۱۰۰ تا ۱۱۰ درجه) قرار داشته باشند و مچ و دست شما مستقیم قرار بگیرند. در این حالت بازو باید به زمین عمود باشد و مچ نباید به بالا، پایین یا داخل خم شود و هیچ‌گونه فشاری را متحمل شود. برای این منظور می‌توان از تکیه‌گاه مخصوصی برای قرار دادن مچ دست استفاده کرد.

❁ برای استفاده صحیح از صفحه کلید، استفاده از میزهایی که دارای یک قسمت مجزا برای قرار دادن صفحه کلید هستند توصیه می‌شود. البته هنگام استفاده از این میزها باید امکان قرارگیری راحت پاها در زیر آن فراهم باشد.

❁ پد ماوس دارنده استراحتگاه می‌تواند به حفظ حالت طبیعی کمک کند. با این حال، از استراحتگاه مچ دست فقط باید برای استراحت کف دست‌ها حین فشردن کلید استفاده شود. از استفاده بیش از حد از استراحتگاه مچ یا استراحتگاه‌هایی که بالاتر از کلید فاصله صفحه کلید هستند، خودداری کنید.

### استفاده صحیح از نمایشگر:

❁ قرار گرفتن نادرست نمایشگر می‌تواند باعث ایجاد وضعیت‌های ناخوشایند شود. صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید که گردن شما در حالت خنثی و آرام قرار گیرد. نمایشگر باید بالای صفحه کلید و مستقیم روبه‌روی چشم‌های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا یا پهلوها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه یک بازو از صفحه‌نمایش فاصله داشته باشید. صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید تا ستون فقرات شما به صورت مستقیم قرار گرفته و چشمان شما با قسمت بالایی نمایشگر در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما راحتی بیشتری به همراه خواهد داشت. صفحه نمایشگر باید هم‌سطح چشم شما یا اندکی پایین‌تر باشد. نمایشگر اگر خیلی بالا یا پایین باشد، به گردن و ستون فقرات فشار می‌آید.

❁ برای افزایش قابلیت تنظیم نمایشگر می‌توان از پایه متحرک استفاده کرد. این وسیله به ما امکان می‌دهد که با افزایش قابلیت تنظیم فواصل بر اساس اصول ارگونومی، ضمن قرار دادن مانیتور در محل مناسب (از نظر قرار گرفتن در امتداد دید)، فاصله مناسبی را نیز بین فرد و نمایشگر به وجود آورد و در نتیجه با پدید آوردن مناسب‌ترین شرایط دید، از خستگی چشم و سایر عوارض چشمی و همچنین سایر ناراحتی‌ها و عوارض استخوانی ماهیچه‌ای (در اثر وضعیتی که فرد برای نمایشگر به خود می‌گیرد) جلوگیری نماییم.

❁ تلفن خود را در دسترس آسان و در فاصله مناسب با رایانه قرار دهید. پایه‌ها و بازوهای تلفن بسیار کمک کننده هستند. برای عدم برداشتن گوشی تلفن می‌توانید از هدست و بلندگوی تلفن استفاده کنید.

## زمان استراحت و توقف کار:

☀ حتی زمانی که کاملاً طبق اصول صحیح نشست‌اید، نشستن طولانی در یک جا، با ممانعت از جریان خون می‌تواند برای بدن شما عوارضی ایجاد کند. سعی کنید از زمان استراحت برای جابه‌جایی بدن خود استفاده کنید. بنابراین سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار خود را تغییر دهید. البته نمی‌گوییم کار را تعطیل کنید، بلکه منظور از استراحت این است که با تغییر وضعیت بدنی خود به عضلات و مفاصل استراحت بدهید. کافی است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیرد. برای این کار حتی می‌توانید بلند شوید و در اتاق خود چند قدم راه بروید. یادتان باشد علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم‌های شما نیز نیاز به استراحت دارند. بنابراین هر از گاهی به جای نگاه کردن به صفحه‌نمایش به نقطه‌ای دور دست خیره شوید یا با کف دست ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم‌های خود را بپوشانید.

☀ برای خود برنامه‌ریزی کاری داشته باشید، به این صورت که بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به حالت ثابت نشسته یا ایستاده نمانید و در بین کار حتماً وضعیت بدنی خود را تغییر دهید. حتی هر نیم ساعت سر جای خود بایستید یا چند قدم راه بروید.

☀ به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته و با نرمش‌های خیلی ساده، گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید. برای این منظور نرم‌افزارهایی نیز طراحی شده است که می‌تواند به شما کمک زیادی کند. این نرم‌افزار در مدت زمان‌هایی که از طرف خود شما مشخص می‌گردد بر روی صفحه نمایشگر شما ظاهر شده و انواع نرمش‌ها را به شما نشان می‌دهد و شما می‌توانید به همراه آن چند دقیقه نرمش نمایید.

☀ سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.



❖ اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه‌های مختلف از جا برخاسته و راه رفته یا به بدن خود حرکات کششی بدهید. در حقیقت، درست نشستن پشت رایانه و رعایت فاصله چشم تا رایانه در ابتدا می‌تواند بسیار دشوار باشد، اما مطمئناً تفاوت آن را پس از گذشت زمان بر سلامتی احساس خواهید کرد.

### نحوه صحیح نشستن هنگام رانندگی:

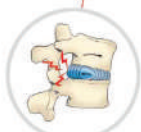
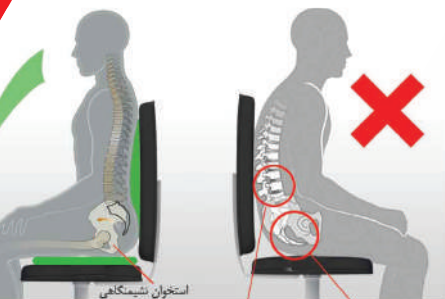


### نحوه صحیح نشستن در خانه:

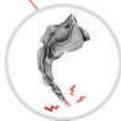
- ❖ نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو فشار زیادی به زانو وارد می‌کند. از نشستن روی زمین به حالت زانو زده و چمباتمه زده خودداری کنید.
- ❖ نشستن بر روی صندلی به شرطی که مناسب باشد برای زانو بسیار مناسب‌تر از نشستن بر روی زمین است.
- ❖ توصیه می‌شود برای پیشگیری یا کاهش زانودرد، ساعتی یک بار از جای خود برخیزید و چند دقیقه راه بروید. همچنین هنگام نشستن می‌توانید پاشنه‌های پا را از روی زمین بلند کنید یا زانوها را صاف نگه دارید.
- ❖ استفاده از میز و صندلی غذاخوری به جای نشستن روی زمین توصیه می‌شود.
- ❖ به جای نشستن بر روی زمین توصیه می‌شود از مبل استفاده شود.
- ❖ از مبلی استفاده کنید که دارای تکیه‌گاه مناسب برای کمر و گردن باشد.
- ❖ محل نشستن مبل نرم و انعطاف‌پذیر باشد به صورتی که هنگام نشستن در اثر سنگینی بدن ۶ تا ۱۰ سانتی‌متر فرو رود.
- ❖ زمان نشستن روی مبل حالت طبیعی انحنای ستون فقرات حفظ شود.
- ❖ پاها آویزان نباشند. کف پا روی زمین قرار گیرد.
- ❖ وجود تکیه‌گاه برای دست با ارتفاع حدود آرنج توصیه می‌شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



فشار وارد بر ستون فقرات کمر



درد دنبالچه

مرکز مدیریت شبکه

معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

دفتر آموزش و ارتقای سلامت