

سلامتی در کار برای کارمندان و کاربران کامپیوتر

با نگاه ویژه برای دندانپزشکان

www.ketab.ir

مؤلف : مهندس علی خزعلی

با همکاری : دکتر سامان صالحیار

فهرست مندرجات

از کجا شروع کنیم؟	۷
علت آسیب	۷
ریسک فاکتورهای چندگانه	۸
اختلالات اسکلتی عضلانی	۹
وضعیت بدن (posture) و سلامتی شما	۱۰
استراتژی‌های وضعیتی در حین کار	۱۱
استراتژی‌های وضعیتی در منزل	۱۳
استراتژی‌های مراقبتی	۱۶
راهکارهایی در تمرینات کششی	۱۷
نحوه انجام کشش‌های صحیح	۱۹
نقاط حساس (نقاط شروع Trigger point)	۱۹
بینایی و بزرگنمایی	۲۰
اهمیت استراحت	۲۰
حالت بدن	۲۲
سه قانون ساده برای بهبود حالت بدن	۲۲
NEUTRAL POSITION (وضعیت خنثی)	۲۳
رو به محل کار باشید	۲۴
شانه‌ها پایین و راحت	۲۵
References	۳۱