



راهنمای شناسایی عوامل خطر و راه های پیشگیری از عوارض اسکلتی و عضلانی در حمل بار

مؤلفان :

مهندس غلامرضا اسدی

مهندس حسن احمدی

مهندس محمد رضا پیری

مهندس مجید کیامنش

مهندس فاطمه کریمی اسد

راهنمای شناسایی عوامل خطر و راه های پیشگیری از عوارض اسکلتی و عضلانی در حمل بار / مؤلفان غلامرضا اسدی، ا. و دیگران؛ ویراستار: زهرا اسکندری - همدان: آکایا، ۱۳۹۰.

۴۷ ص: مصور، عکس

ISBN 978 - 600-92978-1- 8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۴۷

۱. بیومکانیک. ۲. دستگاه عضلانی اسکلتی - بیماریها. الف. اسدی، غلامرضا ب.

اسکندری، زهرا ج. عنوان

۶۱۲/۷۶

۲ب.س. ۱-۲ Q1۲۲

نام کتاب: راهنمای شناسایی عوامل خطر و راه های پیشگیری از عوارض اسکلتی و عضلانی در حمل بار

مؤلفان:

مهندس غلامرضا اسدی، مهندس حسن احمدی، مهندس محمد رضا پیری
مهندس مجید کیامنش و مهندس فاطمه کریمی اسد

ویرایش: زهرا اسکندری

طراحی و صفحه آرایی: گیتی همدان

چاپ و صحافی: گیتی همدان

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۸ - ۱ - ۹۲۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

۲		مقدمه
۴		ارگونومی و حمل دستی بار
۶		شیوه درست بلند کردن بار
۸		رعایت نکات مهم در بلند کردن بار
۱۰		حداکثر وزن مجاز حمل دستی تحت شرایط ایده آل
۱۲		اصول حمل دستی بار
۳۴		روشهای درست و نادرست برداشتن اجسام کوچک
۳۵		روش درست و نادرست جابجایی کالا
۳۶		وضعیت های نامناسب بدن حین کار
۳۷		آئین نامه حفاظتی حمل دستی بار
۴۳		منابع مورد استفاده

بدون تردید توسعه و سلامت ارتباط بسیار نزدیکی با هم دارند. آنچه که قادر است تهدیدهای ناشی از پیشرفت صنعتی را کنترل و به توسعه پایدار تبدیل نماید. محوریت بخشیدن به سلامت انسان در تمامی بخش ها می باشد. از طرف دیگر انسان ها بنا به نوع شغل و پیشه ای که انتخاب می کنند با عوامل زیان آور محیط کار در تماس هستند به گونه ای که اگر این عوامل زیان آور از حد تحمل فیزیولوژیک فرد فزونی گردد. آسیب های شغلی را سبب می شوند که موجب تحمیل هزینه های گزاف به سیستم های بهداشتی درمانی کشور می گردند. بی گمان اقتصادی شکوفا و صنعتی خودکفا بدون داشتن نیروی کار سالم و تندرست امکان پذیر نخواهد بود. یکی از مخاطرات جدی در محیط های کار آسیب های اسکلتی - عضلانی مرتبط با شغل می باشد. که از پرمزینه ترین مشکلات بهداشت شغلی در کشورهای صنعتی و در حال پیشرفت است و از مهمترین عوامل مؤثر در بروز این آسیب ها، وضعیت نامناسب بدن در حین انجام کار است. مطالب این کتاب به همت کارشناسان گروه تخصصی مهندسی بهداشت محیط و حرفه ای تدوین گردیده که به موضوع پیشگیری از خطرات وضعیت نامناسب بدن در حین انجام کار و روش های اصلاحی آن می پردازد. امید است با بهره گیری از مطالب مندرج قسمتی از اهداف بهداشت محیط کار تحقق یابد.

دکتر مجذوبی

عضو هیئت علمی و معاون بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی همدان

زمستان ۱۳۹۰

خدایا

تو همانی که در درون تاریکم نوری روشن کردی که با آن بینم...
تو همانی که در درونم قلم را قوت بخشیدی...
تو همانی که در درونم طنین صدایی انداختی که با آن از تو بخواهم...

مقدمه

ارگونومی^۱ واژه‌ای است یونانی و به معنی "قاعده" و "قانون کار" می‌باشد؛ و علمی است که به تجزیه و تحلیل وضعیت انجام کار شاغلین در محیط کار و زندگی پرداخته و سعی در تحلیل ارتباط ها و وضعیت های محیط کار با شرایط و نیازهای انسان دارد. این علم از زوایای مختلف، سلامت و بهداشت شاغلین و همچنین کارآیی آنها را مورد بررسی قرار داده و به نحو شایسته‌ای می‌توانسته است عوامل خطر در محیط های کاری را شناسایی کرده و با تعریف یکسری اصول و قواعد در مورد نحوه صحیح انجام کارها از بروز عوارض اسکلتی، عضلانی پیشگیری نماید. استفاده از علم و اصول ارگونومی در انجام امور حمل بار هم سبب جلوگیری از ایجاد عوارض خاص اسکلتی، عضلانی در این شاغلین می‌گردد.

پس می‌توان اینگونه بیان کرد که:

ارگونومی شغلی تلاش می‌کند تا با بازبینی سیستم های کاری، آنها را در جهت کاهش استرس های حرفه ای تغییر دهد.