

اصول طب کار و ارگونومی بیماری‌های دستگاه عضلانی اسکلتی مرتبط با کار شناسایی، تشخیص، درمان، پیشگیری و کنترل

تألیف

دکتر ماشالله عقیلی‌نژاد

دانشیار گروه و مرکز تحقیقات طب کار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر یاسر لبافی‌نژاد

دانشیار گروه و مرکز تحقیقات طب کار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر ضرغام صادقی

همکار مرکز تحقیقات طب کار و رئیس مرکز تحقیقات سلامت کارخانه‌ها

دکتر الهه کیبیر مکمل‌خواه

استادیار گروه و مرکز تحقیقات طب کار دانشگاه علوم پزشکی ایران



اصول طب کار و ارگونومی بیماری‌های دستگاه
عضلانی اسکلتی مرتبط با کار: شناسایی، تشخیص،
درمان، پیشگیری و کنترل
مؤلفان: دکتر ماشاله عقیلی‌نژاد
دکتر یاسر لبافی‌نژاد، دکتر ضرغام صادقی
دکتر الهه کبیر مکرمل‌خواه
فروست: ۸۵۱

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی
چاپ: سامان، صحافی: روشک
چاپ اول، مرداد ۱۳۹۲، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۱۳-۳
www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی
از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا
عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

عنوان و نام‌پدیدآور: اصول طب کار و ارگونومی
بیماری‌های دستگاه عضلانی اسکلتی مرتبط با کار:
شناسایی، تشخیص، درمان، پیشگیری و کنترل /
تألیف ماشاله عقیلی‌نژاد... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص. وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۱۳-۳
وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا
موضوع: دستگاه عضلانی اسکلتی - بیماری‌ها،
دستگاه عضلانی اسکلتی - بیماری‌ها - تشخیص،
بیماری‌های شغلی، ارگونومی
شناسه افزوده: عقیلی‌نژاد، ماشاله
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۶/الف ۹۲۵/۵ RC
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۶۸۶۵۵

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۹۷۷۰۰۲
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزار عرب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۳۱۱
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۵۱۱
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۱۶۴-۱۱۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۲۱۸۱۶-۱۳۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۲۰۰۹۰-۹۱۱۸
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۷۲۸۴۸۳۸-۸۳۱

بها: ۱۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۹۹۰۵۹۹۰۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما بگيريد:

دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک	ارسال عدد ۱:
دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک	ارسال عدد ۲:
دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل	ارسال ایمیل:

فصل اول

۹	ایدمیولوژی اختلالات عضلانی اسکلتی
۳۹	سوالات و پاسخنامه

فصل دوم

۴۳	ارگونومی
۴۴	کلیات
۵۷	ارگونومی کار با کامپیوتر
۷۰	روش‌های ارزیابی وضعیت بدن
۱۱۰	سوالات و پاسخنامه

فصل سوم

۱۱۳	اختلالات گردن و شانه مرتبط با کار
۱۳۹	سوالات و پاسخنامه

فصل چهارم

۱۴۴	اختلالات ستون فقرات کمری مرتبط با کار
۱۷۱	سوالات و پاسخنامه

فصل پنجم

۱۸۰	اختلالات اندام فوقانی مرتبط با کار
۲۲۸	سوالات و پاسخنامه

فصل ششم

۲۳۴	اختلالات اندام تحتانی مرتبط با کار
۲۳۵	لگن و زانو
۲۵۷	مچ پا و پا
۲۶۹	سوالات و پاسخنامه
۲۷۲	منابع

پیشگفتار

بنام آنکه جان را فکرت آموخت

یکی از اهداف مرکز تحقیقات طب کار در راستای حفظ و ارتقاء سلامت نیروی انسانی کمک به ایجاد و توسعه برنامه‌های تحقیقاتی و در اختیار نهادن اطلاعات تحقیقاتی در عرصه سلامت شغلی و طب کار است و از طرف دیگر اختلالات عضلانی اسکلتی مرتبط با کار از جمله شایع‌ترین بیماری‌های شغلی محسوب شده و از اهمیت و اولویت زیادی نه تنها در کشورهای در حال توسعه بلکه در کشورهای صنعتی و توسعه یافته برخوردار است.

از اصلی‌ترین عوامل موثر در بروز اختلالات عضلانی اسکلتی مرتبط با کار عوامل خطر ساز در ارگونومی می‌باشد. ارگونومی یک علم چندگانه، چند رشته‌ای یا میان رشته‌ای است که از طیف وسیعی از علوم مختلف و فنون استفاده می‌کند. این علم در زمینه‌های بهداشت، ایمنی، پزشکی و طب کار، صنعتی، روانشناسی، نظامی، مهندسی، طراحی‌های محیط کار و ابزارهای صنعتی فعالیت دارد به طراحی‌های مناسب در ابعاد نیازهای انسان می‌پردازد. هدف از ارگونومی یا مهندسی عوامل انسانی بهبود و افزایش کارایی انسان و بهره‌وری سیستم‌های انسان به ماشین می‌باشد تا راحت‌تر و ایمن‌تر کار کند.

عوامل خطر ساز در ارگونومی از قبیل انجام کار در وضعیت‌های نادرست، نشستن یا ایستادن طولانی مدت حین کار و فعالیت بلند کردن و حمل اجسام به طور مکرر، اعمال فشار و نیرو و... وقتی به طور همزمان و نواجم به شکل غیر ارگونومیک در کنار هم قرار می‌گیرد احتمال بروز اختلالات عضلانی اسکلتی را افزایش می‌دهند.

کتاب حاضر شامل شش فصل و مجموعه سوالات کاربردی می‌باشد و سعی شد است تا هر یک از شش فصل با توجه به تجربه تدریس اینجانب و بررسی نیازهای آموزشی و پژوهشی مخاطبین نگارش شود. امید است که مطالب این کتاب بتواند نقش مهمی در شناسایی و آگاهی بیشتر خوانندگان گرامی درباره عوامل خطر ساز در ارگونومی اختلالات عضلانی اسکلتی مرتبط با کار و پیشگیری از آنها ایفا کند و در موفقیت روز افزون همکاران عزیز سودمند باشد.

در خاتمه از همکاری جناب آقای دکتر ارجمند و آقای نیروزی به عنوان دوست شریک راه در چاپ و انتشار این کتاب قدردانی می‌کنم. از زحمات ارزنده خانم مر افتخار نیک تشکر کرده و همچنین از پیشنهادات و نظرات انتقادی، اصلاحی و سازنده خوانندگان محترمی که با راهنمایی‌های ارزشمند خود ما را یاری می‌کنند سپاسگزار می‌نمایم.

دکتر ماشاله عقیلی‌نژاد

رئیس مرکز تحقیقات طب کار