

فهرست مطالب

۷	مقدمه مؤلفان
۹	راهنمای استفاده
۱۱	فصل اول: اصول و مبانی
۱۲	اصول و مبانی
۱۵	فصل دوم: مشاغل
۱۶	دندانپزشکان
۱۷	کشاورزان
۱۸	مشاغل با ایستادن طولانی (نانوایان، آرایشگران)
۱۸	رانندگان
۱۹	کارمندان اداری
۲۰	آتش نشان‌ها
۲۱	فصل سوم: تمرینات ورزشی مناسب در محل کار
۲۲	پیشگیری از کمردرد
۲۷	پیشگیری از زانودرد
۳۲	پیشگیری از گردن درد

- ۳۶..... پیشگیری از درد شانه و اندام فوقانی.....
- ۴۱..... پیشگیری از درد مچ دست.....
- ۴۵..... فصل چهارم: کفش مناسب و ضرورت توجه به آن.....
- ۴۶..... کفش و اهمیت آن در پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی - عضلانی.....
- ۴۶..... خصوصیات کفش مناسب.....
- ۴۷..... طول کفش.....
- ۴۷..... اجزاء یک کفش مناسب.....
- ۴۸..... زیره.....
- ۴۹..... پاشنه.....
- ۵۰..... پشتی کفش.....
- ۵۰..... رویه کفش.....
- ۵۱..... در هنگام خرید کفش به چه نکاتی توجه کنیم؟.....
- ۵۲..... کفش طبی ارتوپدی.....
- ۵۳..... منابع.....

مقدمه مؤلفان

براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی اختلالات اسکلتی - عضلانی مرتبط با کار شایع‌ترین بیماری‌ها در آسیب‌های شغلی است. ساعت‌های طولانی کار کردن در یک حالت ثابت، مانند نشستن و ایستادن در شرایط محیطی نامطلوب می‌تواند از عوامل ایجاد این اختلالات باشد.

از شایع‌ترین علائم این آسیب‌ها می‌توان به درد در عضلات و خشکی مفاصل اشاره کرد. قرمزی، تورم، حس کرختی و سوزن سوزن شدن از علائم دیگری است که ممکن است افراد تجربه کنند. این علائم به تدریج شروع شده و در صورت عدم درمان یا پیشگیری مناسب، پیش‌رونده هستند.

در مراحل ابتدایی علائم با درد و خستگی هنگام کار شروع شده و در زمان فراغت از کار برطرف می‌شود. با پیشرفت آسیب، این درد و خستگی حتی پس از ساعت‌های اتمام کار نیز احساس می‌شود، به طوری که حتی فرد برای انجام کارهای روزانه نیز دچار مشکل می‌شود. در صورت ادامه این روند و عدم درمان این شرایط، حتی خواب و استراحت افراد نیز تحت تأثیر قرار گرفته و دچار اختلال می‌شود.

با توجه به جایگاه اجتماعی و اقتصادی کار در دنیای امروز و نقش آن در زندگی افراد به نظر می‌رسد، انجام اقداماتی در راستای بهبود شرایط شغلی و کاهش آسیب‌های مربوط به آن از ضروریات است. به همین منظور این کتاب که حاصل تحقیق و پژوهش

تیمی متشکل از متخصصان پزشکی- ورزشی، بازتوانی عصبی، توانبخشی، درد و علوم ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران است؛ با زبانی ساده جمع‌آوری شده تا شما را در راستای بهبود وضعیت جسمانی، بهداشت روان و افزایش فعالیت فیزیکی همراهی کند. ضمن قدردانی از همکاری همه عزیزانی که ما را در نگارش این کتاب راهنمایی کردند، امیدواریم تألیف و تدوین این کتاب بتواند گامی مؤثر در راستای افزایش فعالیت فیزیکی و مبارزه با کم‌تحرکی و بی‌تحرکی در بین شاغلان این مرز و بوم باشد.

همچنین از آقای حسین شیخ‌محمدی، کارشناس ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران، جهت اجرا و نمایش حرکات ورزشی و نیز، دانشکده مجازی دانشگاه علوم پزشکی تهران در استفاده از استودیوی تخصصی و ثبت تصاویر قدردانی می‌نماییم.