



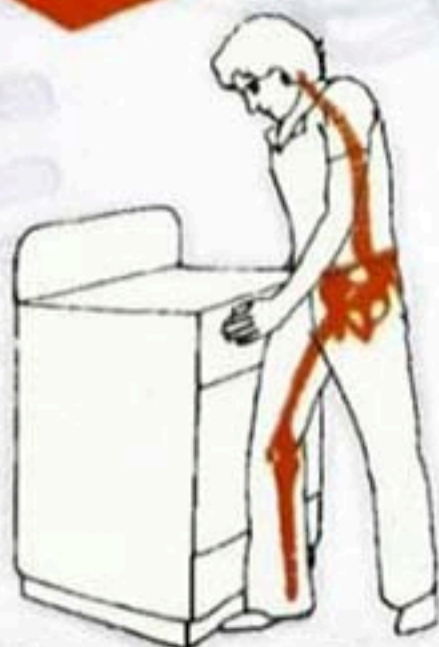
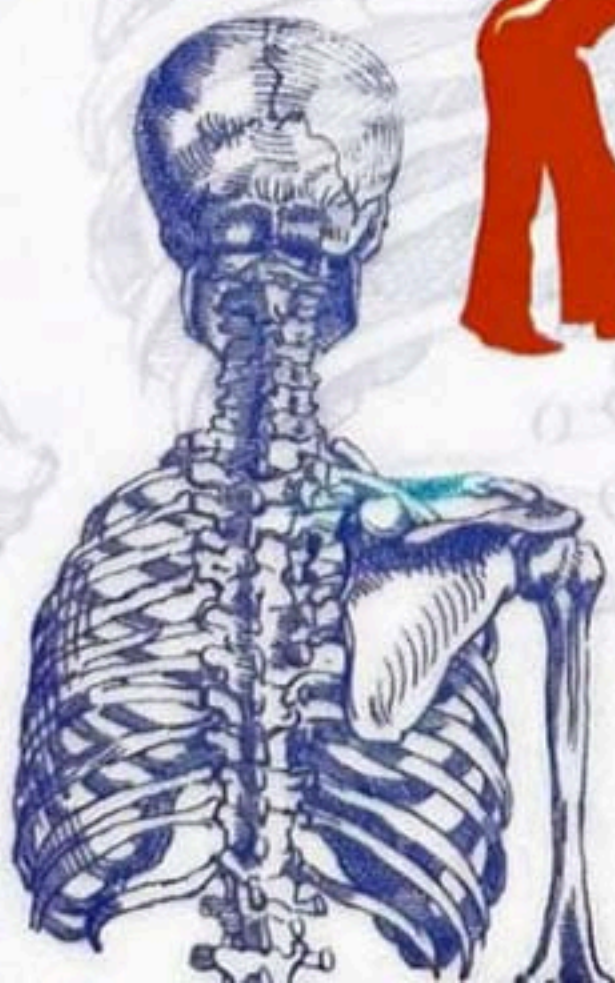
نشر نخل آب

# ارگونومی حمل و نقل بارهای دستی

راهنمایی جهت حفظ سلامتی کمر خود

(سازمان بهداشت حرفه ای انگلستان HSE)

ترجمه: دکتر احسان اله حبیبی و مهندس حجت اله گوگوانی





## فهرست مطالب

۷	..... مقدمه
۹	..... ۱. استعداد کمر برای صدمه دیدن
۱۰	..... صدمات کمر
۱۲	..... ۲. درباره کمر
۱۲	..... ساختار کمر
۱۵	..... مکانیک یک بدن سالم
۱۶	..... ۳. طریق صحیح بلند کردن بار
۱۶	..... بلند نمودن بار با استفاده از مکانیک سالم بدن
۱۷	..... بلند کردن بار از پائین کمر
۱۷	..... بلند کردن بار از بالای شانه‌ها
۱۸	..... بلند کردن و چرخیدن
۱۸	..... هل دادن یا کشیدن اشیاء
۱۹	..... اشیاء سنگین و یا بزرگ
۱۹	..... بلند کردن بار توسط دو نفر

۴. استفاده از کمک‌های مکانیکی ..... ۲۰
- راهنمائی‌های عمومی برای استفاده از ماشینهای کمکی .. ۲۲
۵. اشتباهی که ممکن است بروز کند ..... ۲۳
- آسیب‌های رایج ..... ۲۳
۷. کمک‌های اولیه کمر ..... ۲۶
- چه موقع نباید حرکت کرد؟ ..... ۲۶
- چه وقت مراقبت‌های پزشکی الزامی است؟ ..... ۲۶
- ناراحتیهای کمری ناشی از بیماری ..... ۲۷
- معالجات خانگی ..... ۲۹
- بهبودی از صدمه ..... ۲۹
- استراحت: چه موقع؟ برای چه مدت؟ ..... ۳۰
- برگشت به زندگی معمولی ..... ۳۲
۷. کمر خود را سالم نگه دارید. .... ۳۳
- وضعیت یا نحوه ورزشها برای هر روز ..... ۳۴
- یک پلویک تیلت (مانور لگن) ..... ۳۴
- دراز و نشست ..... ۳۵
- حرکت زانو به طرف سینه ..... ۳۵
- نیم‌دراز و نشست ..... ۳۵
- کشش پایین کمر ..... ۳۶
- کشش وتر زانو ..... ۳۶
- کشش خم‌کننده کفل ..... ۳۷
- قوس پشت ..... ۳۷
- بالا انداختن شانه‌ها ..... ۳۷



۳۸	گرم کردن بدن برای کار
۳۸	نرمشهای کششی
۳۸	چمباتمه روی زانو
۳۹	خم شدن به اطراف
۳۹	خم کردن کمر به عقب
۳۹	رها کردن کمر (پشت)
۴۰	ورزشهای قدرتی
۴۰	ایستادن با پشت کاملاً صاف (عمودی)
۴۰	کز کردن در حالت نشسته
۴۱	سر خوردن روی دیوار (کشیدن بدن)
۴۲	روشها و عادات خوب زندگی برای سلامت
۴۴	۸. خلاصه
۴۷	۹. آزمونی برای سنجش ایمن بودن کمر شما
۴۸	پاسخها