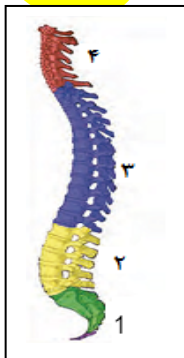


پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد)

درس سیزدهم

- ۱- دلایل ابتلا به کمردرد را در افراد بیان کنید.
- ۲- در بدن هر فرد بالغ چند استخوان و بیش از چند ماهیچه وجود دارد؟
- ۳- در بدن انسان استخوان ها و ماهیچه ها چگونه به یکدیگر متصل شده اند؟
- ۴- وظیفه استخوان ها و ماهیچه ها در بدن انسان چیست؟
- ۵- یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان اختلالات است.
- ۶- در اختلالات اسکلتی - عضلانی کدام قسمت ها دچار آسیب می شوند؟
- ۷- عوامل مؤثر در اختلالات اسکلتی - عضلانی کدامند؟
- ۸- شایع ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند کدامند؟
- ۹- در اختلالات اسکلتی - عضلانی، آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات همواره است
- ۱۰- نقش کمر در بدن انسان چیست؟
- ۱۱- وضعیت بدنی به زبان ساده را بنویسید.
- ۱۲- پوسچر یعنی چه؟
- ۱۳- وضعیت بدنی مناسب چگونه حالتی است؟
- ۱۴- چگونه فرد بسیار نادر دچار کمردرد و ناراحتی های اسکلتی - عضلانی می شود؟
- ۱۵- چگونه فرد می تواند کار های خود را با انرژی بیشتر و خستگی کمتر به انجام برسانند؟
- ۱۶- آزمون دیوار وضعیت بدنی چگونه انجام می شود؟
- ۱۷- علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟ چگونه می توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟
- ۱۸- وضعیت بدنی نامناسب چه تاثیری بر اسکلت و ستون مهره ها دارد؟
- ۱۹- الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) چگونه است؟
- ۲۰- چرا تمام کار ها باید در یک وضعیت مناسب بدنی انجام شوند؟
- ۲۱- علل بروز کمردرد را بیان کنید.
- ۲۲- چگونه در کار های روزمره و وظایف شغلی می توان از بروز کمردرد پیشگیری کرده؟
- ۲۳- حریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا چه تاثیری بر کمر دارد؟
- ۲۴- از دیدگاه سلامت ستون فقرات، روشی ایمن تر، بلند کردن بار چگونه است؟
- ۲۵- روش برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین چگونه است؟
- ۲۶- روش برداشتن اشیای سنگین از روی زمین چگونه است؟
- ۲۷- روش صحیح انجام هریک از حرکات زیر را بیان کنید.
- الف) ایستادن به مدت طولانی (ب) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو (پ) اتو کردن لباس (ت) پوشیدن کفش
- ث) برداشتن اشیا از روی یخچال، کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه، (ج) نوشتن با استفاده از میز
- چ) کارهایی در حالت ایستاده (ح) هنگام نشستن روی صندلی
- ۲۸- اهمیت انجام تمرین های تقویت عضلات کمر چیست؟
- ۲۹- انواع حرکات مناسب برای تقویت عضلات کمر را بیان کنید.

- ۳۱- علم ارگونومی چیست؟
- ۳۲- چرا علم ارگونومی ایجاد شده است؟
- ۳۳- هدف علم ارگونومی چیست؟
- ۳۴- اهمیت علم ارگونومی چیست؟
- ۳۵- بخش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس استوار است.
- ۳۶- نحوه استفاده از گوشی بر اساس علم ارگونومی چگونه است؟
- ۳۷- نحوه استفاده از دوچرخه بر اساس علم ارگونومی چگونه است؟
- ۳۸- نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشود چه عوارضی به دنبال دارد؟
- ۳۹- نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی کدامند؟
- ۴۰- هنگام خرید، کوله پشتی به چه نکاتی باید توجه نمود؟
- ۴۱- چیدمان وسایل کوله پشتی به چه صورتی باید باشد؟
- ۴۲- کوله پشتی چگونه روی پشت باید بسته شود؟
- ۴۳- اصول ارگونومی را نام ببرید.
- ۴۴- شکل ستون فقرات انسان شبیه است.
- ۴۵- برای حفظ حالت منحنی طبیعی پشت، در حالت های نشسته یا ایستاده، رعایت چه نکاتی لازم است؟
- ۴۶- بخش های ستون فقرات را نام ببرید.
- ۴۷- چرا در حالت ایستاده باید از یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده شود؟
- ۴۸- چرا لازم است برای کارکردن طولانی مدت در حالت نشسته، از یک حمایت کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود؟
- ۴۹- چگونه زاویه مناسب گردن را باید حفظ شود؟
- ۵۰- زاویه مناسب گردن باید چگونه شود؟
- ۵۱- وضعیت قرار گیری بازوها باید چگونه شود؟
- ۵۲- چرا سطح کار نباید بیش از اندازه بالا باشد؟
- ۵۳- چگونه مچ دست در وضعیت خنثی قرار می گیرد؟
- ۵۴- اصل اول ارگونومی را بیان کنید.
- ۵۵- اصل دوم ارگونومی را بیان کنید.
- ۵۶- اصل سوم ارگونومی را بیان کنید.
- ۵۷- اصل چهارم ارگونومی را بیان کنید.
- ۵۸- همچنین ارتفاع سطح کارتان را با توجه به نوع تنظیم کنید .
- ۵۹- ارتفاع انجام کارهای سنگین در چه حدی تنظیم می شود؟
- ۶۰- ارتفاع انجام کارهای سبک در چه حدی تنظیم می شود؟
- ۶۱- اصل پنجم ارگونومی را بیان کنید.
- ۶۲- اصل ارگونومی چرا استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی را توصیه می کند؟
- ۶۳- در شکل رو به رو بخش های مشخص شده را نام گذاری کنید.



۶۵- اصل هفتم ارگونومی را بیان کنید.

۶۶- اصل هشتم ارگونومی را بیان کنید.

۶۷- اصل نهم ارگونومی را بیان کنید.

۶۸- اصل دهم ارگونومی را بیان کنید.

۶۹- هر یک از موارد زیر مربوط به کدام اصل ارگونومی است؟

الف) فراهم آوردن یک محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی خود

ب) از استفاده حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات هنگام انجام کار های طولانی مدت

پ) انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.

ت) حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

ث) ارتفاع سطح کارتان را با توجه به نوع کارتنظیم کنید.

ج) قراردادن ثابت جعبه ها و کارتن بر روی یک سطح شیب دار

چ) مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

ح) قرار دادن بازوها را در کنار بدن