

## بیماریها و عوارض ناشی از عوامل ارگونومی

ارگونومی را تطابق علمی کار و محیط کار با ویژگی های فیزیکی و روانی انسان تعریف کرده اند. عدم توجه به اصول ارگونومی منجر به بروز اختلالات اسکلتی عضلانی در انسان می شود.

هدف ارگونومی سلامت نیروی کار و کارآمدی و بهره وری سیستمها در فعالیت های مختلف می باشد. برخی حیطه های ارگونومی بشرح ذیل است:

### 1- آنتروپومتری (تن سنجی)

آنرا علم سنجش ابعاد بدن دانسته اند. تعیین دامنه ابعاد اندامهای مختلف از مهمترین موضوعات این حوزه است

### 2- فیزیولوژی کار

این حوزه شاخه ای از فیزیولوژی انسانی است که اعمال و وضعیت بافت ها و اندامها را در هنگام کار توضیح می دهد. بدین ترتیب در ارگونومی تلاش می شود شرایطی تأمین شود که افراد بدون خستگی غیرضروری قادر به انجام کار خود باشند.

### 3- فیزیولوژی محیط

در این حوزه، اثر شرایط مختلف مانند سروصدا، گرما، رطوبت، ارتعاش و غیره روی فیزیولوژی بدن انسان مورد مطالعه قرار می گیرد.

### 4- بررسی صدمات اسکلتی-عضلانی مرتبط با کار

از مهمترین بیماریهای مرتبط با کار، عوارض اسکلتی-عضلانی است. به کمک اجرای اصول ارگونومی می توان از طریق کاهش تنش های عضلانی و کنترل عوامل مکانیکی با حد قابل توجهی از این اختلالات کاست.

### 5- بیومکانیک شغلی

در این بخش فشارهای مکانیکی وارد بر مفاصل و ماهیچه ها طی وضعیت های مختلف بدنی هنگام انجام کار برآورد و توصیه هایی مبنی بر چگونگی انجام ایمن این فعالیت ها ارائه می دهد.

### 6- بررسی ایستگاههای کار

در طراحی ایستگاههای کار رعایت جنبه های ارگونومیک کار باید مورد توجه قرار گیرد.

اختلالات ناشی از عدم توجه به اصول ارگونومی را شامل موارد زیر می دانند:

1. آسیب ناشی از حرکات تکراری
2. اختلالات دست و بازو
3. اختلالات زردپی
4. اختلالات عصبی
5. اختلالات عصبی-عروقی