

## نصائح متعلقة ببيئة العمل للحد من الإجهاد العضلي الهيكلي عند العمل من المنزل



الاضطرابات العضلية الهيكلية المرتبطة بالعمل (WMSD) هي إصابات أو اضطرابات تُعزى إلى بيئة العمل والتي تتضمن عادةً الجلوس لفترات طويلة من الوقت أو العمل في وضعية غير طبيعية. هذا هي الحالة التي يتم فيها اتباع ممارسة قواعد بيئة العمل. قواعد بيئة العمل هي ممارسة خاصة بتحديد المخاطر في مكان العمل، والتي تتعلق بالإصابات العضلية الهيكلية غالبًا، والسيطرة عليها. يمكن أن يشمل ذلك إجهاد العضلات وإصابات الحركة المتكررة وإصابات الوضعية. يكمن الهدف من قواعد بيئة العمل بمكان العمل في وضع التدابير التي تحافظ على الوضع الطبيعي لعمودك الفقري ووضع مريح لرقبتك وكثفك. لتطبيق أفضل الممارسات، اجلس في وضعية يكون فيها عمودك الفقري وسافاك بزاوية 90 درجة، ومرفقك بالقرب من جسمك بزاوية مقدارها 90 درجة مع إبقاء قدميك مسطحتين على الأرض.

يمكن أن يساهم العمل في المنزل في حدوث اضطرابات عضلية هيكلية، ويؤدي إلى تفاقم الأوجاع والآلام لأننا قد لا نكون نعمل في بيئة مكتبية طبيعية. يعني العمل من المنزل بالنسبة لبعض الأشخاص العمل على الأريكة، أو السرير، أو طاولة العشاء، أو حتى منضدة بالمطبخ. إذا كنت قلقًا بشأن مساحة عملك في المنزل، فإليك بعض النصائح المفيدة للحد من خطر التعرض للإصابة بالإجهاد العضلي الهيكلي.

### مساحات العمل التي يتم الجلوس عليها:

- ضع قدميك بشكل مسطح على الأرض أو على مسند للقدمين لضمان أن تكون قدمك مسطحتين. إذا لم يكن لديك مسند للقدمين، فُرض كتابًا أو كتابين واستخدمهما. من المفيد أيضًا ارتداء أحذية داعمة حتى إذا كنت تجلس في المنزل.
- احرص على سند فخذيك بالطول على كرسيك.
- يتعين سند الجزء السفلي من ظهرك للحفاظ على الوضعية الطبيعية. يُفضل وضع وسادة على الجزء الصغير من ظهرك لتقوية المنحنى الطبيعي لظهرك. يمكنك أيضًا استخدام منشفة ملفوفة وتثبيتها على كرسيك باستخدام شال أو قطعة قماش طويلة.
- يجب أن يكون وركاك مستويين. قد يصبح الجلوس لفترة طويلة غير مريح إذا لم يكن وركاك مستويين، لذا يُفضل وضع وسادة أخرى على كرسيك أو منشفة مجلد أو بطانية إذا لزم الأمر.
- احرص على إرخاء كتفك وذراعك، ولكن تجنب حني جسمك أو كتفك في وضعية غير طبيعية.
- ابق مرفقك بالقرب من جسمك لتجنب إجهاد رقبته وكتفك.
- تأكد من وضع لوحة المفاتيح والماوس الديك (في حالة استخدام أي منهما) بشكل سليم. هذا يعني أنه يمكنك ثني مرفقك بزاوية مقدارها 90 درجة مع الاستمرار في استخدام لوحة المفاتيح لديك بدون إجهاد. يساعد ذلك في الحفاظ على وضعيتك الطبيعية ويقلل من أي إجهاد لكتفك ورقبتك.



- ارفع جهاز الكمبيوتر لديك بحيث تكون عينك في مستوى أعلى الشاشة. يمكن أن يسبب النظر لأسفل على شاشة الكمبيوتر ولوحة المفاتيح لديك إجهادًا في رقبتك وكتفك. يمكنك القيام بذلك عن طريق وضع شاشتك أو جهاز الكمبيوتر على عدد قليل من الكتب المتراسة أو حتى على صندوق.
- احرص على إبقاء رأسك مستقيمة ولا تحنيها للأمام بشكل مجهد كي تكون قريبة بما يكفي لشاشة الكمبيوتر. يجب أن تكون الشاشة على بُعد ذراع منك.
- عند استخدام الماوس، تجنب الحركات المتكررة عند المعصم فقط لتجنب الإجهاد. بدلاً من ذلك، ارفع ذراعك بيدك لتحريك الماوس.
- قف أو تحرك عندما تبدأ في الشعور بالتلملل أو بالألم في الوركين.

### محطات العمل الدائمة:

إذا كنت تريد إنشاء محطة عمل دائمة، فهذا ليس صعبًا حقًا! سيمنحك الوقوف استراحة من الجلوس، ويزيد من تدفق الدم في أطرافك السفلية ويساعد في الحفاظ على وضعيتك الطبيعية. يمكنك إنشاء محطة عمل دائمة ببساطة عن طريق رص بعض الكتب، أو باستخدام صندوق أو صينية حمل الكمبيوتر المحمول لرفع الكمبيوتر لديك إلى وضع مريح عند مستوى العين. فيما يلي بعض النصائح الإضافية لتجنب الإصابات العضلية الهيكلية أثناء استخدام محطة عمل دائمة ومرجلة.

- ارتدِ أحذية ذات دعم جيد للقدمين، مثل أحذية الرياضة، وتجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي.
- احرص على ثني ركبتيك قليلاً. تجنب تشبيك ركبتيك أثناء الوقوف.
- غير وزنك بالتحرك من جانب إلى آخر وغير وضعية ساقيك كثيرًا.
- يمكنك وضع قدم واحدة على كتب متراسة أو صندوق لثني قدم واحدة قليلاً على حدة إذا كان ذلك مريحًا.
- ابق مرفقيك بالقرب من جسمك لتجنب إجهاد رقبتك وكتفك.
- ضع لوحة المفاتيح والماوس لديك على مستوى مرفقك للحفاظ على زاوية مقدارها 90 درجة.
- عند استخدام الماوس، تجنب الحركات المتكررة عند المعصم فقط لتجنب الإجهاد. بدلاً من ذلك، ارفع ذراعك بيدك لتحريك الماوس.
- ارفع جهاز الكمبيوتر لديك بحيث تكون عينك في مستوى أعلى الشاشة. يمكنك تحقيق ذلك عن طريق رص كتب تحت جهاز الكمبيوتر لديك أو وضعه فوق صندوق قوي.
- احرص على إبقاء رأسك مستقيمة ولا تحنيها للأمام بشكل مجهد كي تكون قريبة بما يكفي لشاشة الكمبيوتر. يجب أن تكون الشاشة على بُعد ذراع منك.
- اجلس عندما تشعر بالتعب.
- تجنب الانحناء على مكتبك الثابت لأن ذلك سيجعل عمودك الفقري في وضعية غير طبيعية، ويمكن أن يسبب الألم.

بغض النظر عن الوضعية التي تكون عليها عندما تعمل، من المهم أن تأخذ فترات راحة متكررة للتجول مشيًا على الأقدام والتمطط والنظر بعيدًا عن شاشتك لتجنب إجهاد العين الرقمي. إذا كانت لديك أي أسئلة حول كيفية تحسين مساحة عملك في المنزل من خلال حلول بسيطة تصنعها بنفسك (DIY)، فاتصل بـ المستشار الصحي لموظفي لجنة الإنقاذ الدولية.

### موارد إضافية:

- <https://www.hse.gov.uk/toolbox/workers/home.htm>
- <https://www.cdc.gov/niosh/topics/ergonomics/ergoprimer/pdfs/Computer-Workstation-Checklist.pdf>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/office-ergonomics/art-20046169>