

سلامت فیزیکی در محیط کار

بهره مندی از سلامت فیزیکی، انجام وظایف شغلی را آسان تر می کند. علاوه بر رعایت اصول ارگونومی در فضای کاری از جمله ارتفاع مناسب صندلی کار، فاصله مناسب تجهیزات و... می توان با انجام فعالیت های بدنی و کشش های ملایم در یک روز کاری بدین هدف دست یافت. عضلات قدرتمند و انعطاف پذیر ضمن حفظ وضعیت صحیح بدن، از دردها و آسیب های گردن، پشت و کمر جلوگیری می کند. ایستادن یا نشستن طولانی مدت عوارض عضلانی زیادی را به همراه دارد که شما می توانید با انجام تمرینات کششی ساده ای در طول روز، از درد یا سفتی ناشی از آن پیشگیری کنید یا آن را کاهش دهید. حفظ سلامت فیزیکی در محیط کار، همچنین اثرات بسیار سودمندی بر سلامت روانی و زندگی خانوادگی دارد.

تمرینات کششی قابل انجام در محیط کار

۱- کشش شانه



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

یک دست خود را زیر ارنج دست دیگر قرار دهید.

ارنج را بوسیله دست زیرین بالا بیاورید و آن را به سمت قفسه سینه خود بکشید. در این حالت کشش را در پشت شانه تان احساس می کنید. در طول کشش تنه خود را نچرخانید.

کشش را برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

با پایان زمان کشش، شانه خود را ریلکس کنید و آن را به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید.

کشش را برای شانه دیگر تکرار کنید.

۲- کشش قسمت فوقانی بازو

یک بازوی خود را بالا آورده و آن را خم کنید تا دستتان پشت سرتان قرار گیرد.

دست دیگرتان را زیر ارنج خم شده قرار دهید و به کشش قسمت فوقانی بازو و شانه کمک کنید.

کشش را برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
با پایان زمان کشش، بازوی خود را ریلکس کنید و آن را به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید.
کشش را برای بازوی دیگر تکرار کنید.



۳- کشش عضلات سینه



دستان خود را پشت سرتان قرار دهید.
ارنج هایتان را تا حد امکان از هم دور کنید و کتف هایتان را به هم نزدیک کنید.
کشش را برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
با پایان زمان کشش، دستان خود را ریلکس کنید و آن را به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید.
کشش را تکرار کنید

۴- خم کردن سر

سر خود را صاف نگه دارید.

چانه تان به سوی قفسه سینه پایین بیاورید. در این حالت کشش را در پشت گردنتان احساس می کنید.

کشش را برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

با پایان زمان کشش، گردنتان را ریلکس کنید و آن را به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید.

کشش را تکرار کنید.



۵- چرخش گردن



سر خود را صاف نگه دارید.

بدون اینکه شانه ها حرکتی داشته باشند، گردنتان را به یک طرف بچرخانید. در این حالت کشش را در گردن و شانه طرف مقابل احساس می کنید.

کشش را برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

با پایان زمان کشش، گردنتان را ریلکس کنید و آن را به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید.

گردنتان را به طرف دیگر بچرخانید و کشش را تکرار کنید

۶- خم کردن گردن به طرفین



سر خود را صاف نگه دارید.

گردنتان را به یک طرف خم کنید به طوری که گوشه شانه همان سمت نزدیک شود. دقت کنید که شانه تان را بالا نیاورید.

کشش را برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

با پایان زمان کشش، گردنتان را ریلکس کنید و آن را به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید.

گردنتان را به طرف دیگر خم کنید و کشش را تکرار کنید.

۷- کشش قسمت تحتانی پشت

روی یک صندلی بنشینید. با دستانتان یکی از ران هایتان را بالا بیاورید تا زانویتان به قفسه سینه نزدیک شود. پشتتان را صاف نگه دارید و مراقب باشید تا به سمت جلو خم نشوید. در این حالت کشش را در قسمت تحتانی پشت احساس می کنید.

کشش را برای مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

با پایان زمان کشش، خود را ریلکس کنید و به آرامی به وضعیت اولیه برگردید.
کشش را با پای دیگر تکرار کنید



۸- کشش قدام ران در حالت ایستاده



بایستید و برای حفظ ثبات خود یک دستتان را به میز یا صندلی تکیه دهید.
با دست دیگر مچ پایتان را بگیرید و آن را به سمت باسن خود بالا بیاورید.
به یا داشته باشید که راستای طبیعی تنه خود را حفظ کنید و زانوهايتان را به موازات یکدیگر نگه دارید.

کشش را برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
با پایان زمان کشش، خود را ریلکس کنید و به آرامی به وضعیت اولیه برگردید.
کشش را با پای دیگر تکرار کنید.