

پیشگیری از درد کمر در کارمندان بانک

مفاصل ستون فقرات کمری به علت قرار گیری بر روی صندلی به مدت طولانی و زاویه دار شدن تنه نسبت به ران که موجب کشیدگی عضلات انتهایی کمر و لگن می شود موجب کاهش خونرسانی در ناحیه کمر می گردد. آمار مراجعه کننده به مطبها به دلیل کمر درد بعد از بیماری سرماخوردگی در درجه دوم قرار دارد.

طرز نشستن بر روی صندلی، ارتفاع میز کار، مدت نشستن از عوامل مهم ایجاد درد کمر می باشد. تحقیقی که توسط نویسنده از ۲۰۰ نفر از کارمندان پشت گیشه یکی از بانک های کشور انجام شده در مقایسه با تحقیق مشابه یکی از شرکتهای ستادی که آنها نیز فعالیت پشت میزنشینی داشته اند آمارهای جالبی را نشان می دهد.

آمار کمر درد در هر دو گروه زیاد می باشد ولی در افراد پشت گیشه بانکها حدوداً ۳ برابر کارکنان دیگر بیشتر است و این نشان از ضرورت توجه مدیران و کارکنان به دیدگاه پیشگیرانه درد کمر دارد.

- دیدگاه های مدیریتی مهم در سیاست های پیشگیرانه درد کمر

۱- گزینش کارکنان متناسب با نوع کار:

هر چند این دیدگاه در کشور ما وجود ندارد ولیکن می توان با انجام کارهای تحقیقاتی به چارچوب هایی در این زمینه رسید. مثلاً فردی که بسیار دستهای ضعیف و لاغری دارد در دبیرخانه مجبور به منگنه کردن پرونده ها آن هم با منگنه کوب سنگین نباشد و دچار درد ناحیه مچ دست (سندرم تونل کارپال) نگردد. همچنین افراد چاق که دچار خستگی زودرس می شوند به عنوان نامه رسان دائمی سرپا و در حال راه رفتن و ایستادن هستند مطمئناً دچار درد کمر زودرس می شوند.

۲) طراحی مناسب محیط کار برای کارمندان:

حدس زده می شود با طراحی مناسب می توان از ۱/۳ کمر دردها پیشگیری کرد. همچنین با این روش از سرگیری مجدد درد کمر در افراد مبتلا جلوگیری کرد و این موجب درمان سریعتر و افزایش بازدهی کارمندان مبتلا به درد کمر در دوره نقاهت آنها می گردد.

اصول کلی در نظر گرفته برای طراحی مناسب در محیط کار برای مقابله با درد کمر:

- استفاده از تجهیزات مناسب (الکتریکی یا مکانیکی) به منظور کمک به جابجائی اجسام: حمل بارهای سنگین یکی از دلایل دردهای کمری می باشد لذا با استفاده از تجهیزات مناسب حمل بار می توان از این عارضه پیشگیری کرد.

برای مثال حمل پرونده ها با کیف های مخصوص بجای حمل آنها با دستها که موجب فشار به ناحیه کمر می شود.

- استفاده از تجهیزات مناسب برای عدم چرخش ناحیه کمر: صندلی های چرخ دار و چیدمان میز در اطراف کارمندان بگونه ای که از چرخش ناحیه کمر کارمند جلوگیری شود.

- طراحی مناسب فضای میز جهت کاهش خم شدن تنه و سر کشش های اندام فوقانی: استفاده از میز کارهای بسیار وسیع کارمند را مجبور به دراز کردن دست و خم شدن تنه به سمت جلو می کند. همچنین دور بودن گیشه مشتری و یا بالا بودن آن موجب دراز کردن دست کارمند، متمایل شدن تنه او به جلو می گردد و این انقباض سنگینی در ناحیه کمر فرد ایجاد می کند.

- انتخاب صندلی های مناسب و استاندارد:

متأسفانه صندلی های موجود در بازار بدون تفکر علمی و پزشکی ساخته و ارائه می شود و از طرفی گاهی ناآشنا بودن مسئولین خرید در ادارات موجب انتخاب ناصحیح صندلی ها می گردد. یک صندلی نامرغوب شدیداً زمینه درد کمر را افزایش می دهد.

- سازمان دهی وقت کاری برای کارمندان:

نشستن طولانی مدت موجب افزایش فشار به کمر می شود لذا باید به گونه ای کارمندان به فعالیت خود ادامه دهند که ما بین هر ۵۵ دقیقه برای چند لحظه از صندلی خود بلند شده و چند قدم راه بروند.

۳- آموزش:

آموزش های لازم برای پیشگیری از درد کمر برای اکثر شغلها مفید واقع می شود و از این طریق کلیه کارکنان با عوامل پیشگیرانه آشنا می شوند. مهمترین موارد آموزش به شرح ذیل می باشد:

- آموزش به مدیران جهت تهیه و اجرای برنامه های سنجش جسمانی کارکنان.

- آموزش به مدیران جهت انتخاب و خرید امکانات مناسب اداری.

- آموزش به مدیران جهت تقسیم زمان کار و تناسب کار.

- آموزش نشستن، ایستادن و راه رفتن صحیح به کلیه کارکنان.

- آموزش ورزشهای صحیح در محیط کار به کلیه کارکنان.

- آموزش بلند کردن اجسام و حمل و نقل وسایل به کلیه کارکنان.

- آموزش کار در درمانی و پزشکان مرتبط با درمان کارکنان.

کادر پزشکی باید آگاهی کافی از بیماری ها، علائم و درمان بیماری های شایع شغلی بخصوص درد کمر داشته باشند و همچنین توان آموزش لازم به بیماران را برای درمان و پیشگیری داشته باشند.