5 نصائح لتحسين وضعية الجسم في بيئة العمل

مع مرور الوقت ، قد يكون سبب وضعية الجسم السيئة هو عادات من الأنشطة اليومية مثل الجلوس في كراسي المكتب ، والتحديق في الكمبيوتر ، والهاتف المحمول ، وحمل أشياء ثقيلة على نفس الكتف ، والقيادة ، والوقوف لفترات طويلة ، ورعاية الأطفال الصغار ، أو حتى النوم .

يمكن أن تصبح وضعية الجسم الضعيفة طبيعة ثانية بسهولة، مما يتسبب في تفاقم نوبات آلام الظهر والرقبة وإلحاق الضرر بهياكل العمود الفقري. لحسن الحظ ، فإن العوامل الرئيسية التي تؤثر على وضعية الجسم في بيئة العمل هي بالكامل ضمن قدرة المرء على التحكم وليس من الصعب تغييرها.

تقترح الإرشادات التالية عدة طرق لتحسين وضعية وبيئة العمل ، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعملون في الجلوس على كرسي المكتب طوال اليوم.

1. **تعرّف على العلامات التحذيرية لألم الظهر الناجم عن بيئة ووضعية عمل ضعيفة**

قد يكون ألم الظهر نتيجة لبيئة العمل الضعيفة والوضعية السيئة إذا كان ألم الظهر أسوأ في أوقات معينة من اليوم أو الأسبوع (مثل بعد يوم طويل من الجلوس في كرسي مكتب أمام الكمبيوتر ، ولكن ليس خلال عطلة نهاية الأسبوع) ؛ ألم يبدأ في الرقبة ويتحرك للأسفل إلى أعلى الظهر ، أسفل الظهر ، والأطراف ؛ الألم الذي يزول بعد تبديل المواقف ؛ ألم الظهر المفاجئ الذي يعاني من وظيفة جديدة ، أو كرسي مكتب جديد ، أو سيارة جديدة ؛ و / أو ألم الظهر الذي يأتي ويذهب لعدة أشهر.

2. **ابقي الجسم في حالة المحاذاة أثناء الجلوس في كرسي المكتب وأثناء الوقوف**

عند الوقوف ، قم بتوزيع وزن الجسم بالتساوي على الأمام والخلف وجانبي القدمين. أثناء الجلوس في كرسي المكتب ، استفد من مميزات الكرسي. الجلوس على التوالي ومحاذاة الأذنين والكتفين والوركين في

خط واحد عمودي. أي وضعية جلوس طويلة ، حتى لو كانت جيدة ، يمكن أن تكون متعبة. يمكن التبديل إلى الأمام إلى حافة المقعد مع ظهر مستقيم بالتناوب مع الجلوس مرة أخرى على دعم كرسي المكتب لتخفيف عمل عضلات الظهر.

بعض الناس لديهم وضع متوازن بشكل طبيعي يتحقق عن طريق الجلوس على كرة التوازن. في هذا الموقف ، يتم هز الحوض برفق للأمام ، مما يزيد من المنحنى القطني الذي يحول الكتفين إلى الخلف بشكل طبيعي (على غرار الجلوس على حافة مقعد الكرسي).

يجب أيضًا الانتباه إلى المواقف غير المتوازنة وتجنبها ، مثل عبور الساقين بشكل غير متساوي أثناء الجلوس ، أو الميل إلى أحد الجانبين ، أو تثنية الكتفين إلى الأمام ، أو إمالة الرأس.

3. **النهوض والتحرك**

مع ازدياد تأرجح العضلات ، يصبح التهدل والانكماش والحالات الضعيفة الأخرى أكثر احتمالا ؛ وهذا بدوره يزيد الضغط على العنق والظهر. من أجل الحفاظ على وضع مريح ومدعوم ، قم بتغيير المواضع بشكل متكرر. طريقة واحدة هي أن تأخذ استراحة من الجلوس في كرسي مكتب كل نصف ساعة لمدة دقيقتين من أجل التمدد أو الوقوف أو المشي.

4. **استخدم الدعائم الملائمة للمقعد وكراسي المكتب المريحة عند الجلوس**

- يمكن أن تساعد الدعائم المريحة الداعمة على تحمل الضغط والتخلص من العمود الفقري. يمكن استخدام الكراسي المكتبية

المريحة أو الكراسي ذات الدعم الخلفي القابل للتعديل في العمل. يمكن استخدام مسند القدمين أو مساند الظهر الظهرية المحمولة أو حتى منشفة أو وسادة صغيرة أثناء الجلوس في كرسي المكتب وعلى الأثاث الناعم أثناء القيادة.

- يمكن أن يؤثر استخدام حقائب الظهر المصممة لتقليل الإجهاد الخلفي على الوضع الجيد أيضًا.
- يمكن للنظارات التصحيحية المناسبة ، وضع شاشات الكمبيوتر إلى وضعية العين الطبيعية ، أن تساعد أيضًا على تجنب توتر العنق أو إجهاده مع إمالة الرأس للأمام.

5. **زيادة الوعي بالموقف وبيئة العمل في البيئات اليومية**

إن الوعي للوضعية التي تتخذها في العمل ، في المنزل ، وفي اللعب هي خطوة حيوية نحو غرس تقنيات الوضع الجيد والمريح. وهذا يشمل صنع روابط واعية بين نوبات آلام الظهر وحالات معينة حيث قد يكون الموقف الضعيف أو بيئة العمل السبب الرئيسي للألم.