



تمرینات اصلاحی و پیشگیرانه در محیط اداری

محمد رضا محمدی

استادیار گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

دانشگاه فردوسی مشهد

اکثر ما دست کم ۸ ساعت از روزمان را پشت میز کار می‌گذرانیم و این نشستن‌های طولانی عوارضی جسمی و روانی زیادی دارد. با انجام تمرینات ساده‌ای، از فرصت‌های فراغت می‌توانید نهایت استفاده را به نفع سلامت‌تان بکنید.



ارگونومی

و

ورزش

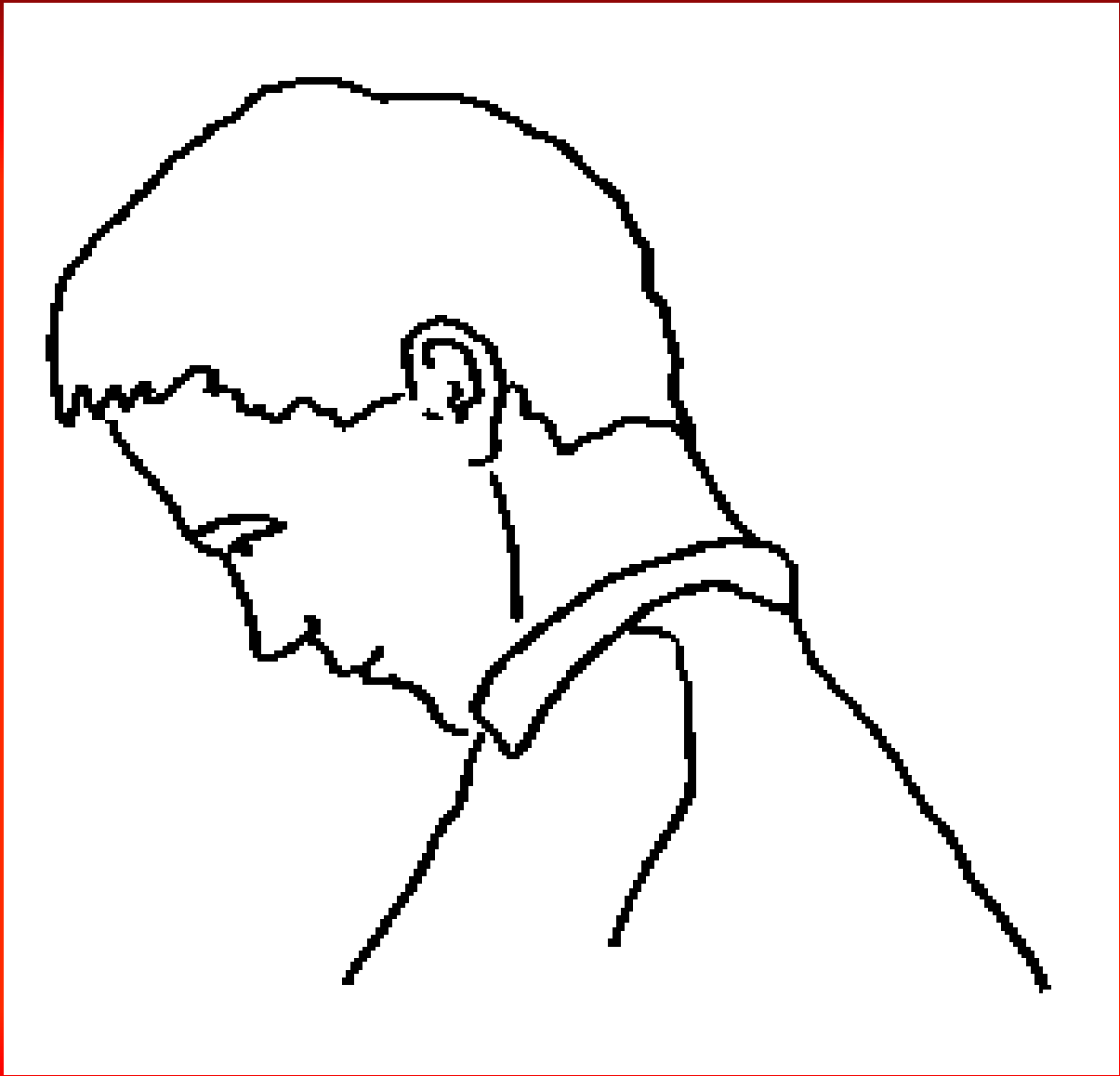
تمرینات کششی

سر و گردن

سر را خیلی آهسته به سمت چپ بچرخانید و ۳ ثانیه نگه دارید سپس همین کار را برای سمت

راست نیز تکرار کنید. بعد از این کار سر را روبه جلو بگیرید و چانه را به سینه تان بچرخانید و در این

حالت نیز ۳ ثانیه تامل کنید. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



شانه ها و بازوها :



- انگشتان خود را در هم قفل کنید و پشت کمرتان قرار دهید. طوری که دستهایتان به سمت کمرتان باشد.
- در حالیکه بازوهایتان در حالت کشیده قرار دارد دستهایتان را به سمت داخل بچرخانید.
- در این حالت قفسه سینه تان را به سمت بالا بکشید.
- برای مدت ۱۰ ثانیه وضعیت بدنتان را به همین حالت نگه دارید.

کمر (۱):



ساق پاهایتان را بگیرید و به سمت جلو خم شوید. در این حالت سرتان را پایین نگه دارید تا گردنتان در حالت کاملاً راحت قرار گیرد.

- در این وضعیت مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه صبر کنید و از نیروی

دستهایتان برای صاف نگه داشتن خود استفاده کنید.

کمر (۲):



- دست به کمر بایستید.
- به آرامی تنه تان را از قسمت کمر بچرخانید و امتداد شانه دیگرتان را نگاه کنید به این حالت ۱۰ ثانیه نگه دارید طرف دیگر را همین کار را تکرار کنید.
- زانوهایتان را کمی به حالت راحت نگه دارید در این حالت نباید نفستان را نگه دارید.

چشمها

برای استراحت و جلوگیری از خستگی چشمها لازم است حرکات زیر را چندبار در روز به فواصل



زمانی مشخص انجام دهید. بدون اینکه فشاری به چشمها وارد

شود کف دستهایتان را روی چشمان خود بگذارید و چشمان

خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید پس از ۲۰ ثانیه دستها را

از روی چشم خود بردارید و به آرامی چشمانتان را باز کنید.

اگر شما مرتب با کامپیوتر کار می کنید، می بایست هر چند مدت یکبار به نقطه ای در فواصل

دور نگاه کنید و تمرینات زیر را انجام دهید :

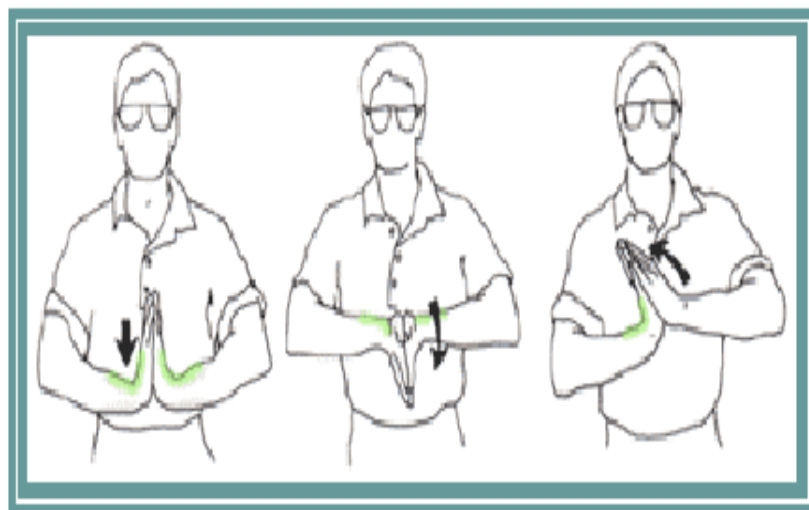
- ۲ شیئ را که تقریباً در فاصله ۵-۶ متری شما قرار دارند شناسایی کنید و به مدت ۱۵-۱۰ ثانیه بر

روی هر کدام تمرکز کنید.

- سپس تمرکزتان را به روی مانیتور برگردانید و کارتتان را ادامه دهید.

دستها و مچ ها :

- کف دستانتان را به هم بچسبانید و در جلوی خود و رو به بالا نگه دارید.



- در این حالت دست هایتان را به سمت پائین

حرکت دهید.

- ساعدهایتان را به قسمت بالا و صاف نگه

دارید.

- در هر حالت ۸-۵ ثانیه صبر کنید.

دستها و انگشتان :

- هر کدام از انگشتانتان را به طور جداگانه و به حالت کشیده باز کنید.

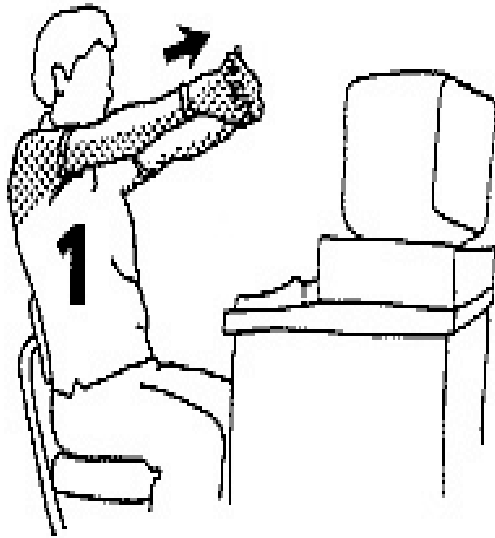


- سپس انگشتانتان را از بندها خم کنید و به

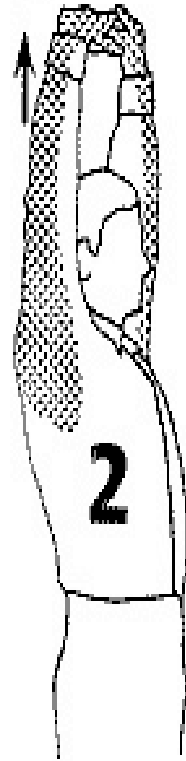
مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.

- حرکت کششی اول را یکبار دیگر تکرار کنید.

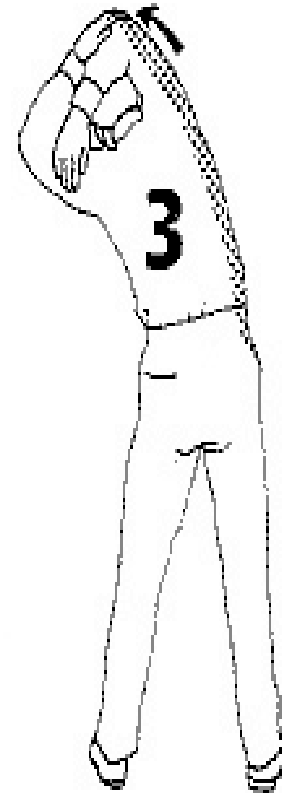
ورزش جهت اپراتوران کامپیوتر



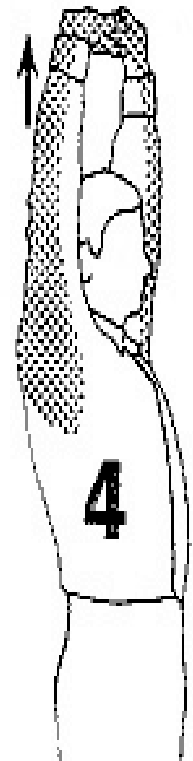
10-20 seconds
2 times



10-15 seconds



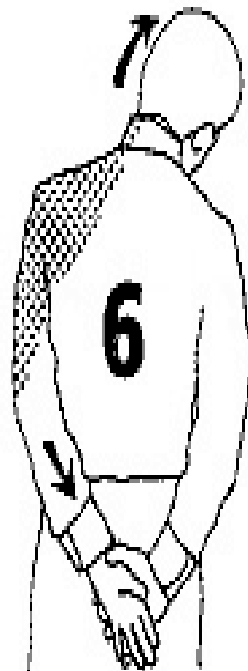
8-10 seconds
each side



15-20 seconds



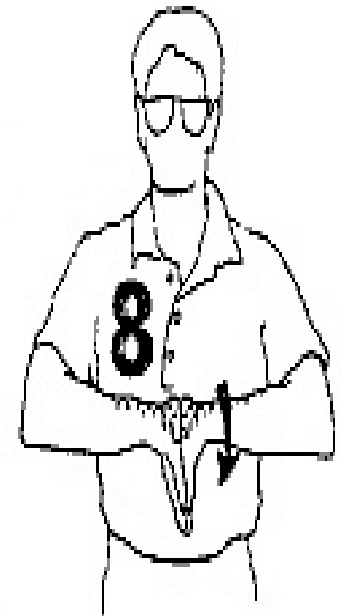
3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



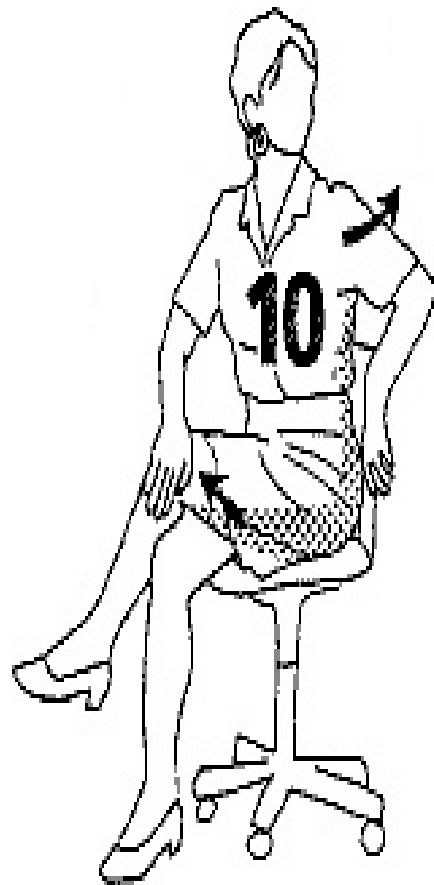
10 seconds



10 seconds



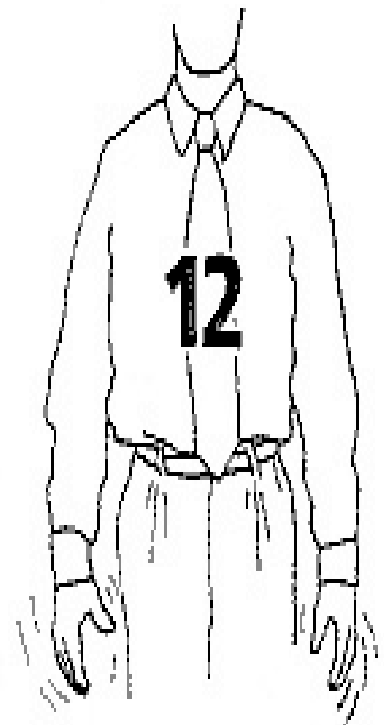
8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds

۱



پشتت سر خود را با دست
راست بگیرد و به جلو
و راست بکشد.
(تکرار با دست چپ)

۲



انگشتان را پشت سر قلاب
کنید. به آرامی سر را
به جلو و پایین بکشید.

۳



کف دست ها را به هم
بچسبانید. آنها را به آرامی
بالا و عقب ببرید.

۴



لیه صندلی بنشینید .
با دست ها پشتی صندلی را
بگیرید و تنه را به جلو بکشید.

۵



کف دست را روی دیوار
پشت سرتان قرار دهید .
تنه را به سمت مخالف بچرخانید.
(تکرار مخالف)

۶



لبه صندلی بنشینید. در حالی که دست ها به صورت ضربدر روی سیله هستند به پشتی تکیه دهید. تنه را بلند کنید و صاف بنشینید.

۷



سپس ، بدون کمک دست ها با آرامی بایستید.



پاها را کاملاً از هم باز و تنه را
به جلو خم کنید و دست‌ها
را به زمین برسانید .

۹



در حالی که دست ها در
طرفین صندلی قرار دارند
سر را به زانوهای نزدیک کنید.

۱۰



سپس صاف بنشینید
و دست ها را کاملاً بالای
سر بکشید.

۱۱



با دست‌ها زیر زانو را
بگیرید و بدون خم کردن
کمر، زانو را به قفسه
سینه نزدیک کنید.
(تکرار مخالف)

۱۲



با دو دست زانوی خود را
بگیرید و به طرف شکم و
بالای پای مخالف بکشید.
(تکرار مخالف)

۱۳



دست ها را روی هم قرار
دهید و بایستید و به آرامی
پایین بروید و قبل از تماس
با صندلی مکث کنید .

۱۴



لبه صندلی بنشینید
و دست ها را روی یک پا
قرار داده و به آرامی به آن
فشار وارد کنید.
(تکرار مخالف)

۱۵

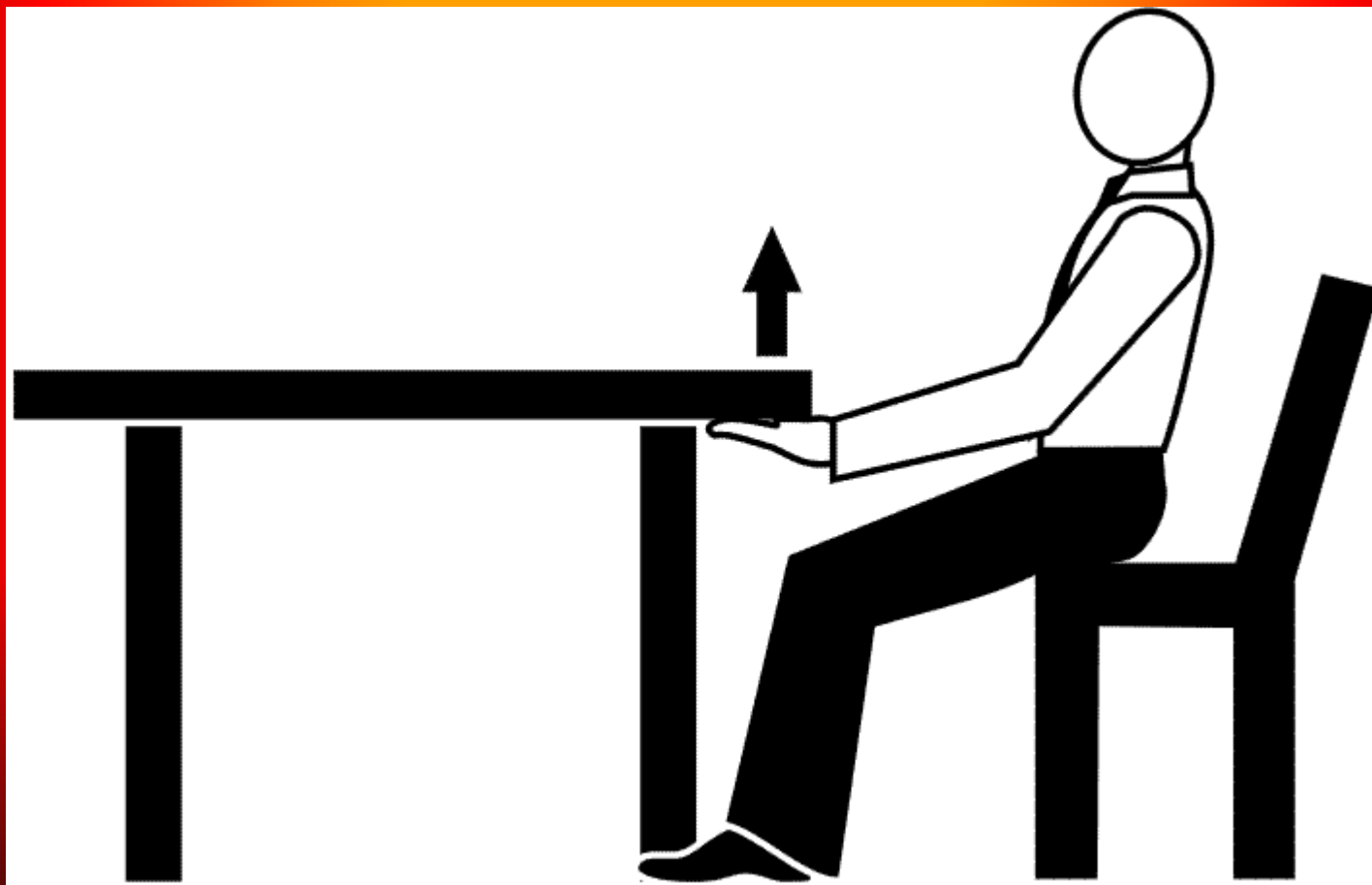


دست ها را روی لبه
صندلی قرار دهید و بدن
را به پایین حرکت دهید.

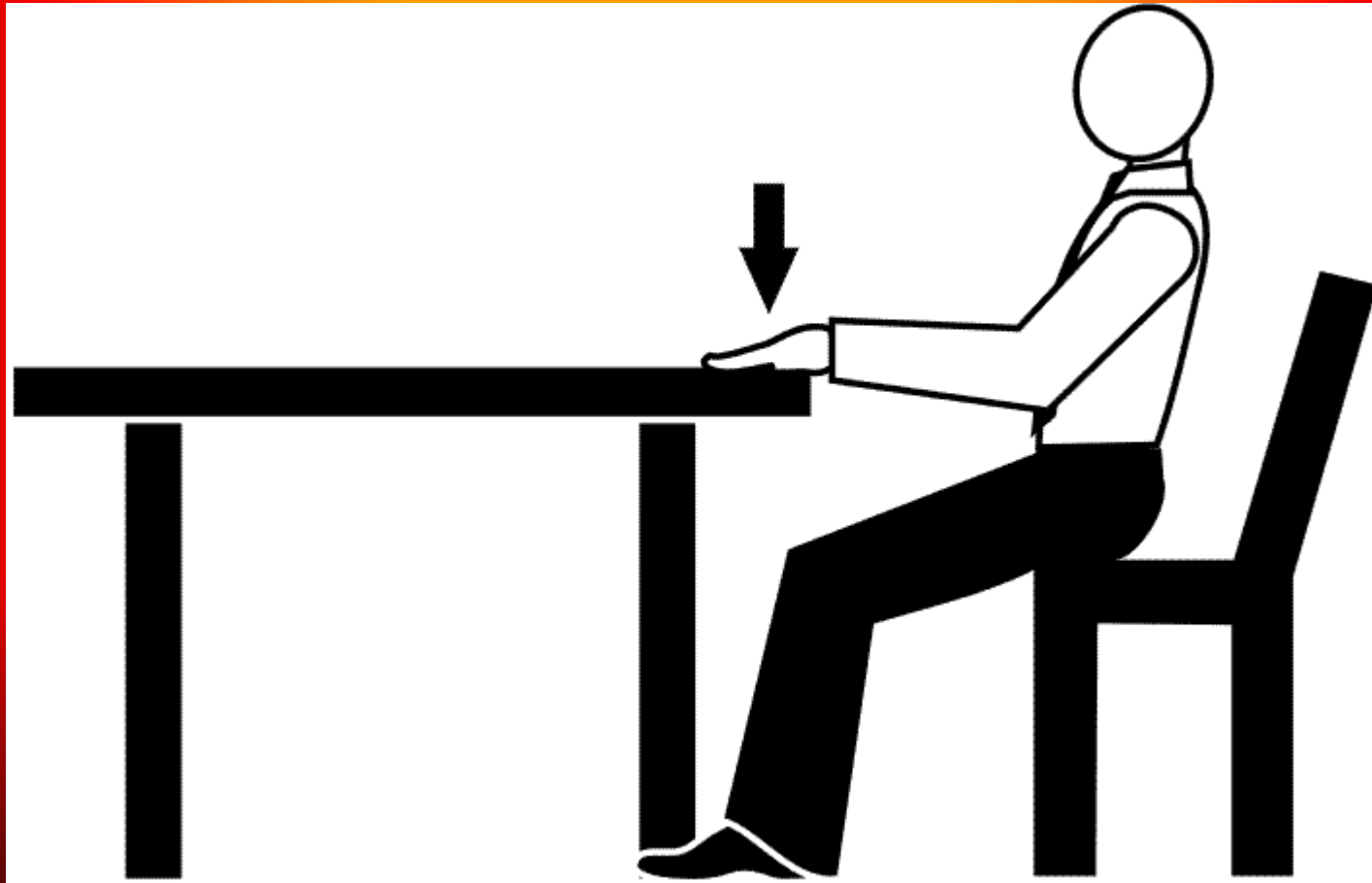
هر یکساعت یکبار این ورزش‌ها را
انجام دهید و گاه‌گاهی از جای خود
بلند شوید و درطول اتاق قدم بزنید.

تمرينات مقاومتي

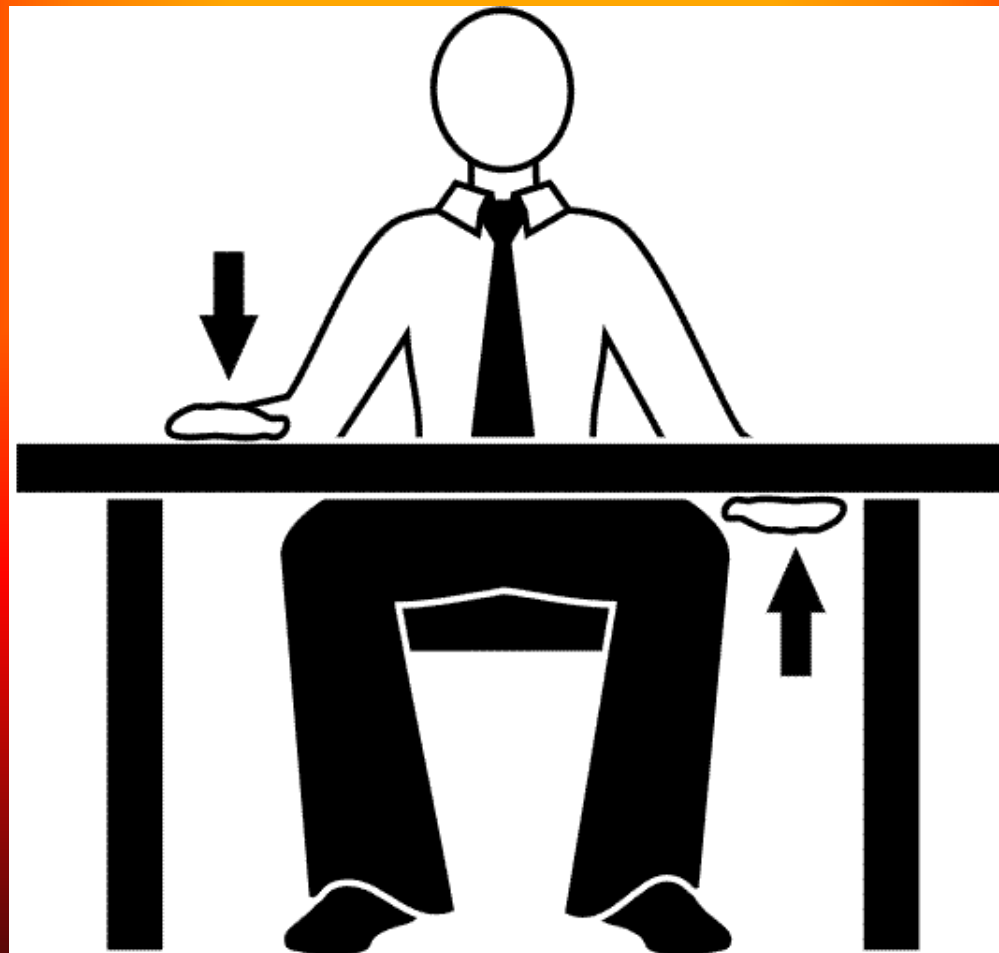
تمرین ۱: لبه میز را بگیرید و مانند زمانی که می خواهید میز را از زمین بلند کنید به دستتان کشش وارد کنید. زمانی که خسته شدید با دست دیگر این حرکت را تکرار کنید.



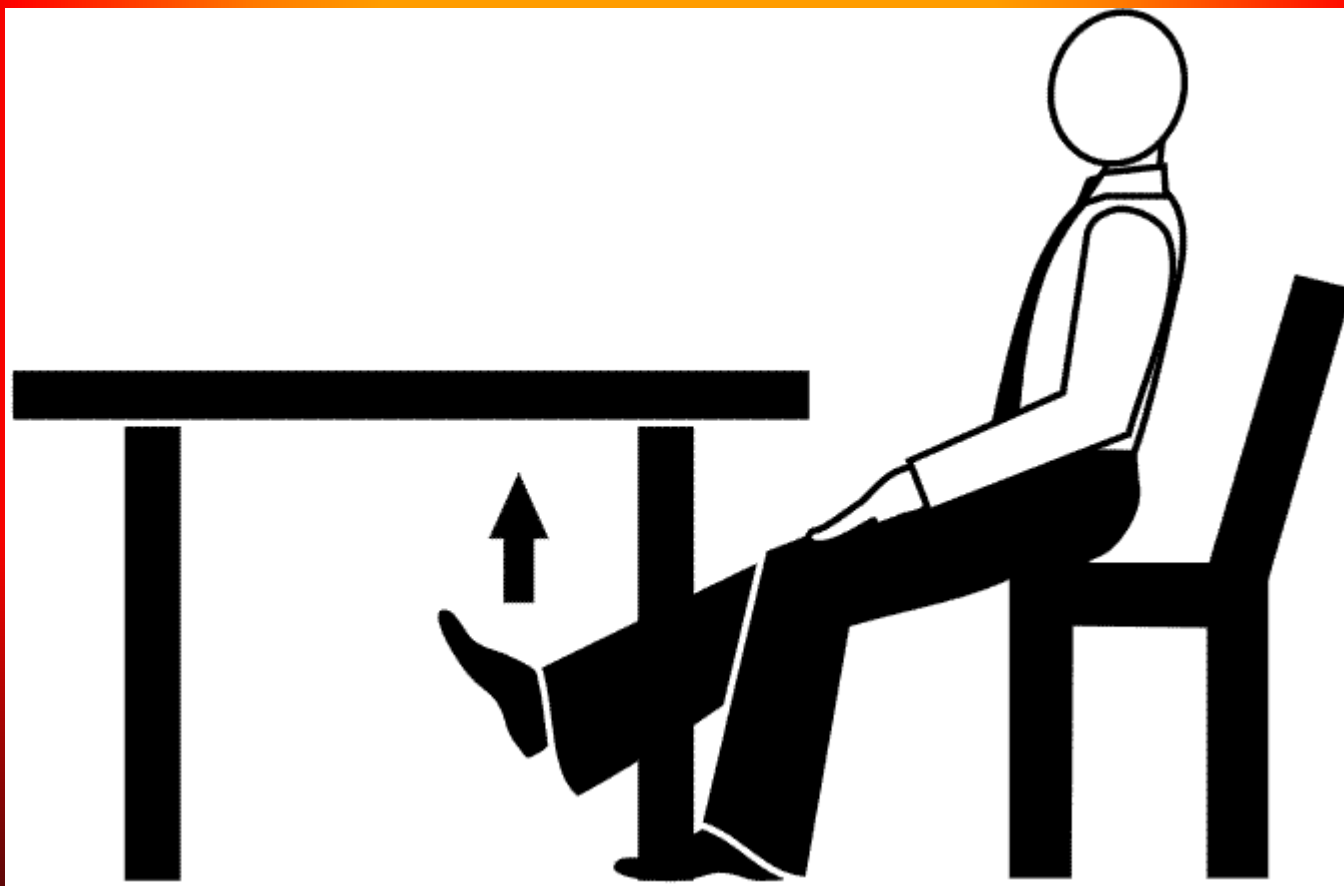
تمرین ۲: دستتان را بر روی میز بگذارید و با تمام نیرو دست را به سمت پایین فشار دهید. تا زمانی که خسته نشدید در این حالت کشش بمانید و سپس با دست دیگر این تمرین را تکرار کنید.

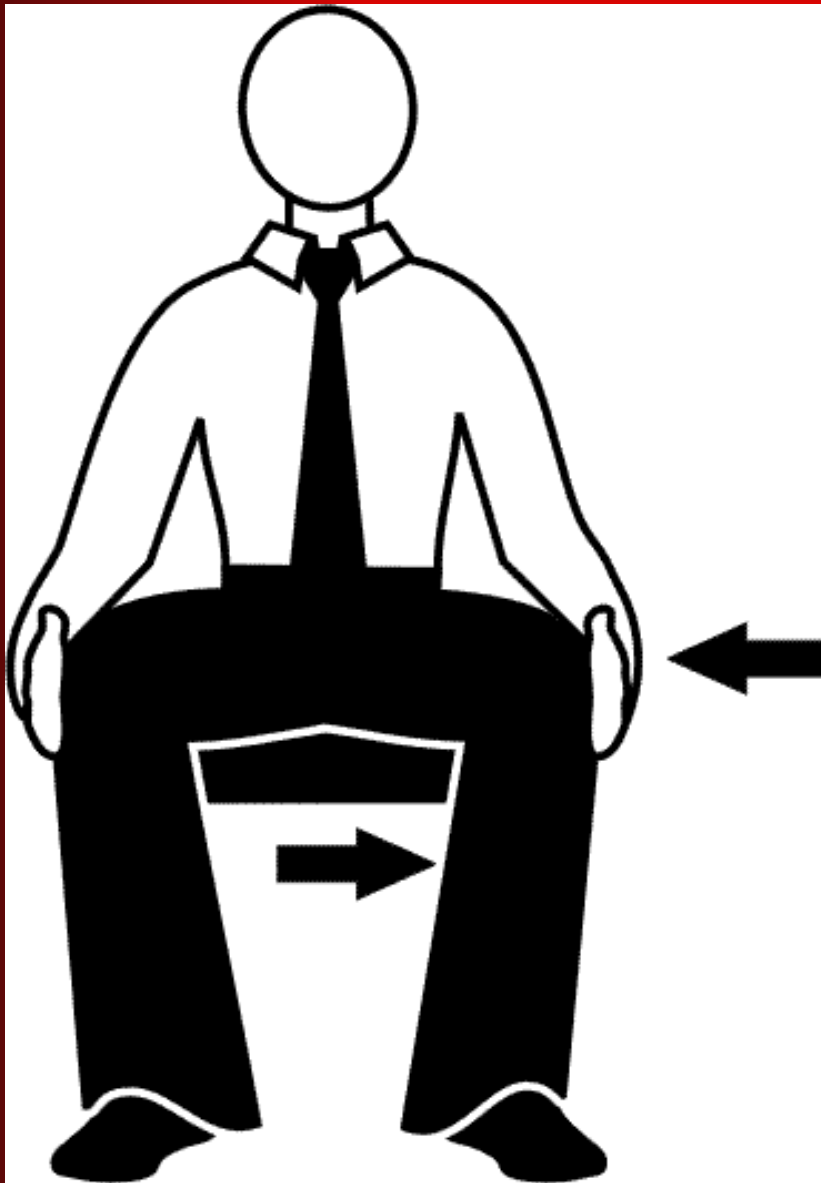


تمرین ۳: دست راست را بر روی میز و دست چپ را زیر میز بگذارید و دست راست را با تمام قدرت و به سمت پایین فشار دهید. همزمان دست چپ را به سمت بالا فشار دهید. وقتی خسته شدید جای دست‌ها را عوض و تمرین را تکرار کنید.

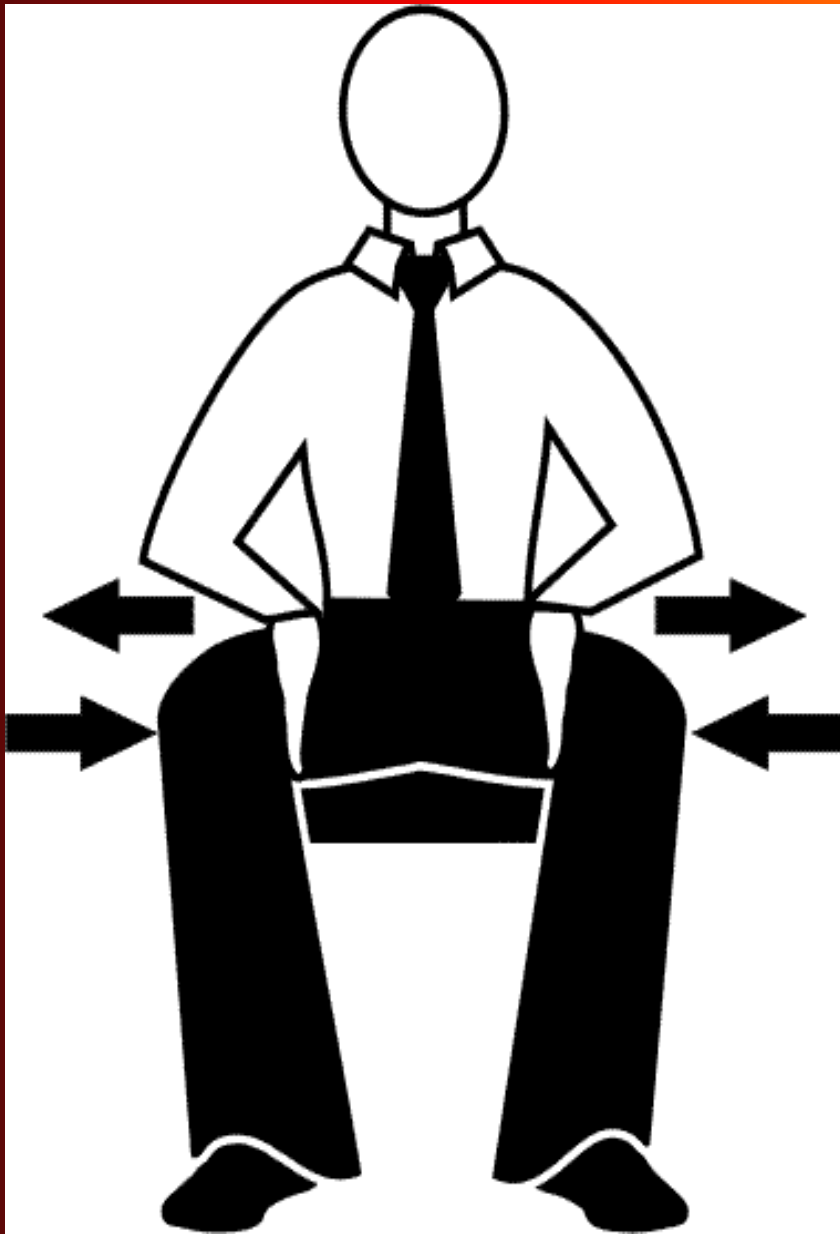


تمرین ۴: روی لبه‌ی صندلی بنشینید و پاهایتان را به نوبت کاملاً صاف کرده، چند سانت از سطح زمین بلند کنید و برای چند دقیقه نگهدارید. اگر می‌توانید پاهایتان را بالاتر ببرید.

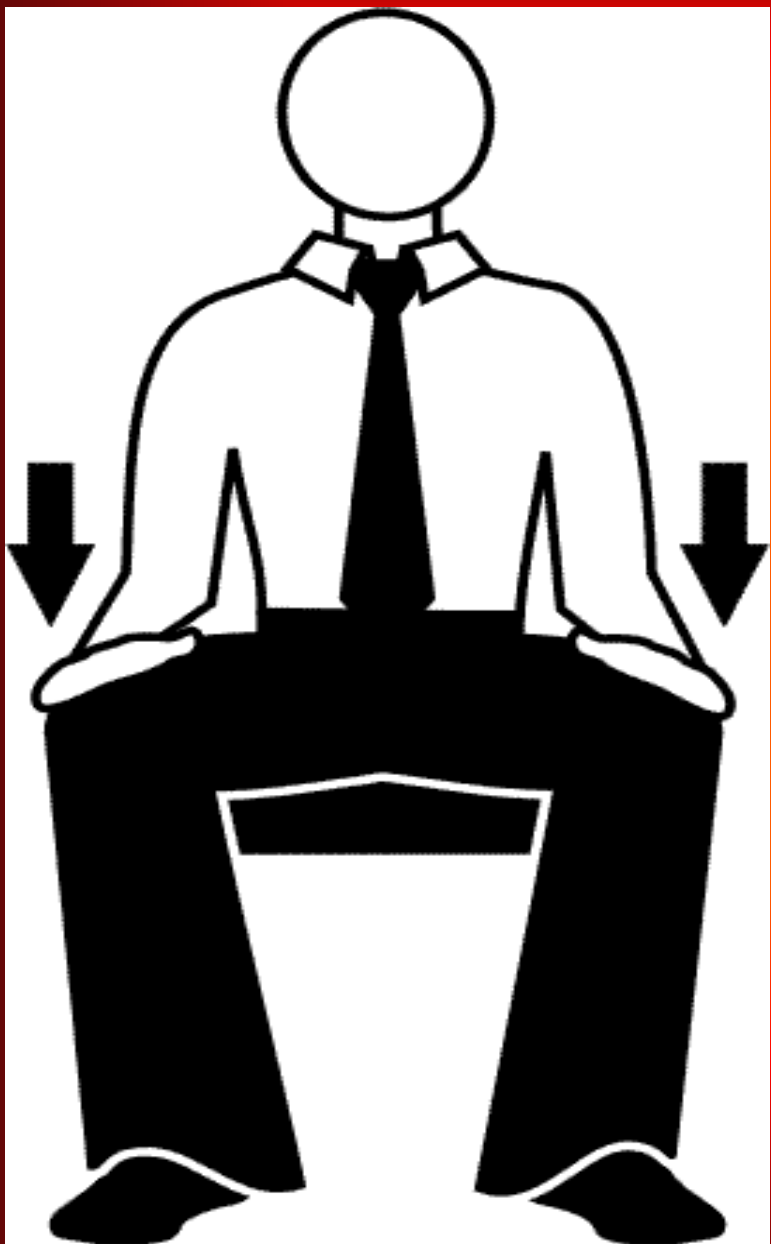




تمرین ۵: همان طور که بر روی
صندلی نشسته‌اید دست راست را
بر روی قسمت بیرونی زانوی راست
گذاشته و با تمام نیرو زانو را فشار
دهید مثل این که می‌خواهید زانو
را به سمت پای چپ هل دهید. در
همان زمان با پای راست فشاری در
خلاف جهت دست و برای مقابله با
آن وارد کنید. این کار را با دست و
پای چپ تکرار کنید.



تمرین ۶: دست راست را بر روی قسمت داخلی زانوی راست قرار داده و فشار دهید مثل این که بخواهید آن را از پای چپ دور کنید و در همان زمان با پای راست با این فشار مقابله کنید. این حرکت را روی پای دیگر تکرار کنید.



تمرین ۷: دست راست را بر

روی زانوی راست قرار داده و

تا جایی که می‌توانید زانو را به

سمت پایین فشار دهید و

کششی در زانو ایجاد کنید. این

حرکت را هم روی پای دیگر و

یا همزمان روی هر دو پا تکرار

کنید.

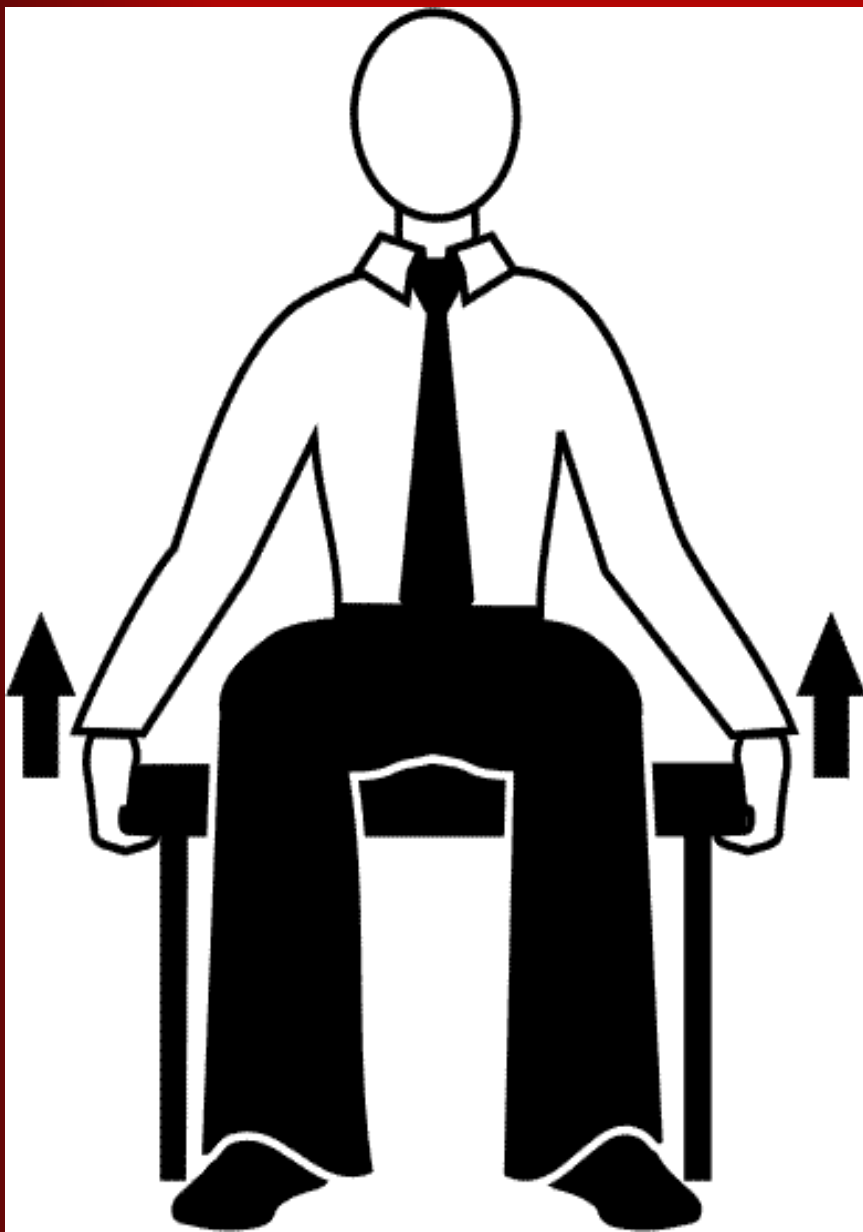


تمرین ۸: دست چپ، میچ دست

راست را گرفته و در جهت

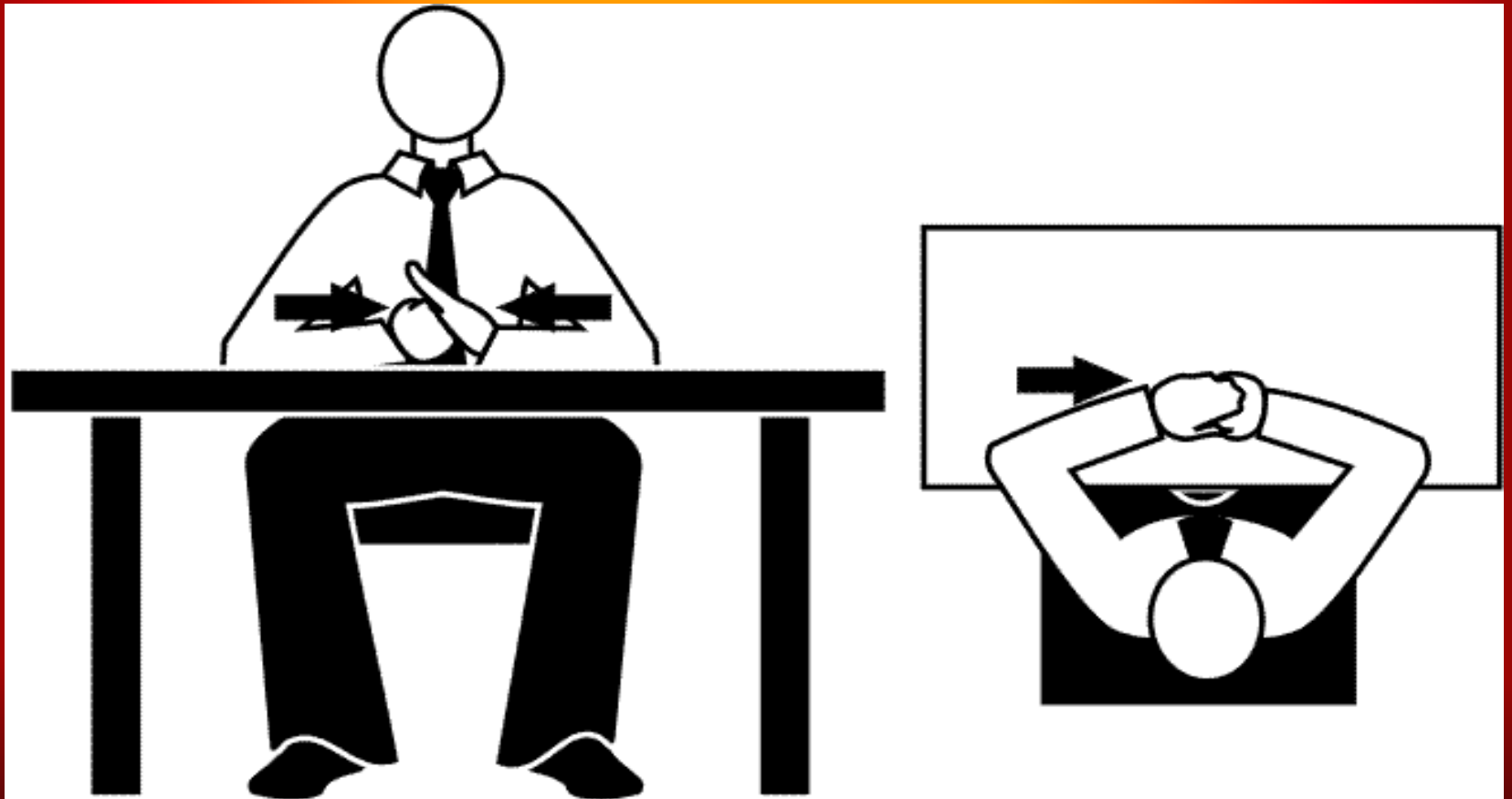
مخالف بکشید. روال را تغییر

داده و دوباره تکرار کنید.



تمرین ۹: در حالی که بر روی صندلی نشسته‌اید ، لبه آن را با دست گرفته و با تمام قدرت مثل زمانی که می‌خواهید صندلی را بلند کنید به آن نیرو وارد کنید.

تمرین ۱۰: هر دو دست را بر روی میز قرار دهید، دست چپ را مشت کرده و آن را بر کف دست راست عمود کنید و محکم به هم فشار دهید.





تمرین ۱۱: همان طور که بر روی

صندلی نشسته‌اید، دست‌ها را

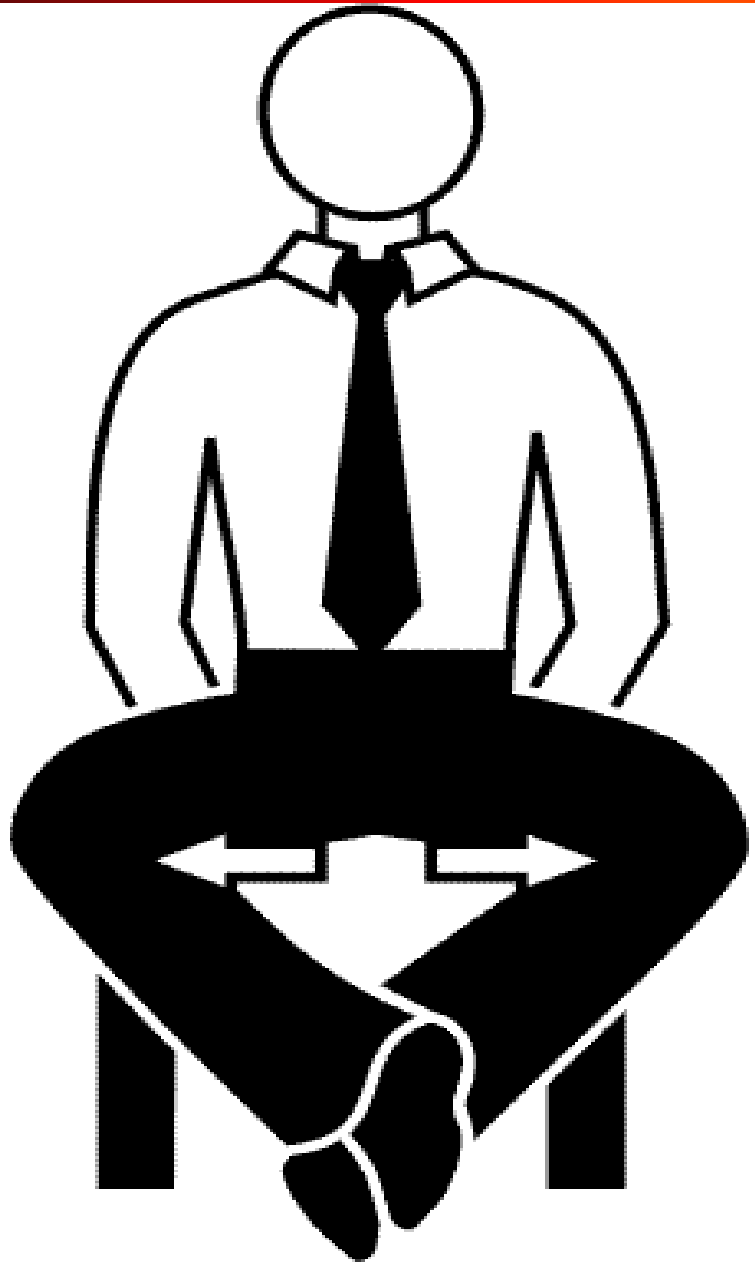
پایین بیاورید و کف دست‌ها را به

هم بچسبانید و آنها را محکم به

هم فشار دهید. این تمرین را در

حالتی که انگشتان به سمت بالا

هستند تکرار کنید.



تمرین ۱۲: پاها را از زمین بلند

کنید و به هم گره بزنید و آنها

را در جهت مخالف بکشید تا

عضلات تان خسته شود .



تمرین ۱۳: پاها را کاملا

صاف و از زمین بلند

کنید و روی هم بگذارید

و با پای بالایی پای

پایینی فشار بیاورید.

جای پاها را عوض کنید.