



دانشکده پرستاری و مامایی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

کمر درد های ناشی از کار

مژگان سلطانی مامایی

ورودی ۸۶

استاد راهنما: خانم جعفر جلال

۱۳۹۰

بیماریهای اسکلتی - عضلانی

- ۱- ۵۷ درصد کل بیماریها را در جامعه ۱۴ درصد مراجعین پزشکان ، ۱۹ درصد موارد بستری در بیمارستان را به خود اختصاص می دهند
- ۲- در کشور ما اختلالات اسکلتی - عضلانی شایعترین بیماری و آسیب ناشی از کار محسوب می شود .
- ۳- اختلالات عضلانی - اسکلتی شامل:
 - آسیب های گردن - شانه - آرنج - مچ دست و دست مچ پا و پا - لگن و آسیب های ستون فقرات
- **صدمات کم ر** (۱) بر روی هزاران نفر تاثیر داشته و میتواند مراقبتهای پزشکی را الزامی کند
- (۲) یکسری از عوامل مستعد کننده آسیبهای شغلی است
- (۳) هر ساله ، ۵میلیون روز کاری تلف شده ایجاد می کند
- (۴) هزینه ای نزدیک به ۱۲۰۰ میلیون پوند برای کارفرمایان دارد .

• ساختار کمر

یک کمر سالم، قوی، انعطاف پذیر و بدون درد است. عملکرد اصلی کمر محافظت از اندام فوقانی، نگهداری از طناب نخاعی، کمک به انعطاف پذیری و محلی برای اتصال عضلات و «لیگامان»هاست.

ستون فقرات کمری (قوس کمر) از ۵ مهره تشکیل شده است که به همراه دیسکها، ریشه های اعصاب، عضلات و «لیگامان»ها می باشد. مهره ها و دیسکها ی مابین آنها بیشترین فشار را تحمل کرده و بزرگترین اعضای فقرات کمر هستند. یک ستون فقرات سالم دارای راستای صحیح به همراه سه قوس طبیعی و وضعیت اندامی موزون می باشد که به توسط عضلات پشت، شکم، باسن و پا محافظت می شود.

● معیار های تشخیص کمر درد غیر اختصاصی

- - شیوع بین سنین ۲۰ و ۵۵ سالگی
- - درد در ناحیه کمری - خاجی ، باسن و ران
- - ماهیت مکانیکی درد
 - * تغییر با فعالیت
 - * تغییر با گذشت زمان
- - از نظر طبی بیمار خوب است
- - پیش آگهی خوب است
- - ظرف شش هفته ۹۰ درصد کمر درد بهبود می یابد.

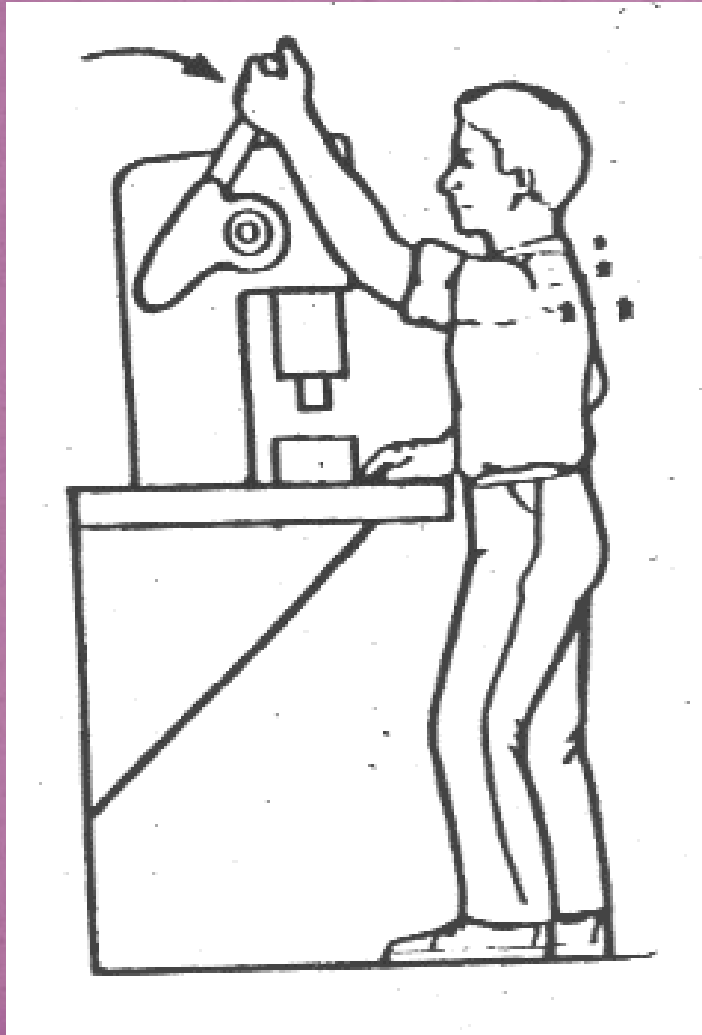
● معیار های تشخیصی درد ریشه عصبی کمر (سیاتیک)

- درد یک طرفه اندام تحتانی شدیدتر از کمر درد است.
- - درد معمولا به پا یا انگشتان پا انتشار می یابد.
- - در انتشار در ماتومی کرختی و سوزن شدن وجود دارد .
- - تغییر حسی حرکتی یا رفلکسی ، محدود به یک ریشه عصبی است
- - پیش آگهی قابل قبول است
- - ظرف شش هفته از شروع حاد درد ، ۵۰ درصد بهبود می یابد.

● عوامل خطر شغلی کمر درد

- - کار جسمانی سنگین
- - وضعیت کاری ایستا و بدون تحرک
- - خم شدن و چرخیدن مکرر
- - بلند کردن کشیدن و هل دادن اجسام
- - کار تکراری
- - ارتعاش
- - عوامل روحی روانی - روانی اجتماعی

Risk factors and causes of MSD's



Repetition
Force
Awkward Posture
Static Posture
Contact Stress
Temperature
Extremes
Vibration
Psycho Social

● عوامل افزایش دهنده خطر

- - عوامل خطر بیومکانیک
- - شغل های مستلزم پشت میز نشینی
- - باغبانی و سایر کارهای مشابه
- - شرکت در فعالیتهای ورزشی نرمشی بخصوص اگر نامنظم باشد
- - چاقی

● کنترل کمر درد

- ۱- کاهش احتمال حملات ناگهانی اولیه
- ۲- کاهش شدت علایم
- ۳- کاهش طولانی مدت ناتوانی
- ۴- کاهش احتمال عود

درمان کمر درد

- درمان افسردگی از کمر درد می‌کاهد
- استفاده از طب سوزنی برای درمان کمر درد
- بهبود کمر درد با فشار درمانی
- تقویت ستون فقرات راهی مناسب برای کاهش دردهای کمر
- تاثیر یوگا در درمان کمر درد

پیشگیری از کمر درد

۱- طراحی محیط کار (ارگونومی)

تسهیلات مکانیکی

حجم کار مناسب

طراحی خوب شغل

ایستگاه های نشستن / ایستادن

بسته بندی مناسب

۲- معاینات قبل از استخدام (گزینش کارگر)

اخذ تاریخچه دقیق

معاینات فیزیکی کامل

عدم نیاز به گرافی روتین

آزمون قدرت

برنامه های طبقه بندی مشاغل

۳- آموزش

۳-۱- آموزش کارگران

بیو مکانیک حرکت بدن (بلند کردن ایمن اشیاء)

قدرت و تناسب

کلاس آموزشی مراقبت از کمر (Back School)

۲-۳- آموزش مدیران

- اصول ارگونومی طراحی کار

- واکنش های نسبت به کمر درد

- بازگشت فوری به کار

۳-۳- آموزش نماینده های اتحادیه کارگری

- بازگشت سریع به کار

- قوانین کاری قابل تعدیل و تنظیم

- موارد ارجاع منطقی

۳-۴- آموزش پزشکان عمومی و سایر کارکنان بخش بهداشت و درمان

- داروهای مناسب

- کاربرد صحیح گرافی

- محدودیت استراحت در بستر

- بازگشت فوری به کار (در صورت نیاز همراه محدودیت)

ارگونومی

- مطابق با تعریف ارائه شده سال ۲۰۰۰ در انستیتو بین المللی

ارگونومی

- ارگونومی عبارت است از " علم اصلاح و بهینه سازی " محیط، مشاغل و تجهیزات به گونه‌ای که متناسب با محدودیت‌های انسان بوده؛ دو هدف کلی را دنبال می‌کند:

- ۱- ایمنی و بهداشت ۲- تولید و بهره‌وری

وضعیت مناسب بلند کردن اشیاء

- ابتدا با زانوهای خمیده در جلوی شیء بنشینید
- پاها باید با فاصله ، معمولاً به عرض شانه ، از یکدیگر قرار گیرند. ترجیحاً یک پا کمی جلوتر از پای دیگر قرار بگیرد.
- شانه‌ها باید به طور قرینه قرار گرفته باشند و هرگز آرنج خم نشود.
- در ابتدا باید کمر صاف و یا با مقدار کمی گودی در ناحیه کمر باشد.
- بلند کردن جسم با صاف کردن زانو شروع می‌شود و پس از آن مفصل ران صاف می‌شود.
- هیچ‌گاه شیء را در نیمه راه و در حالت خمیده نگه ندارید چرا که موجب آسیب به ستون فقرات می‌گردد.
- هیچ‌گاه در حین بلند کردن اجسام تغییر جهت ناگهانی ندهید.
- در زمین گذاشتن اجسام، ابتدا کمر را راست نگه داشته و سپس زانوها را بتدریج خم کنید تا جسم روی زمین قرار گیرد. هیچگاه جسم را به طور ناگهانی رها نکنید.

وضعیت مناسب حمل اشیاء

الف) اصول اولیه حمل اشیاء

دو اصل مهم برای حمل اشیاء، محاسبه قبل از حرکت و برداشتن صحیح شیء در حین حرکت می باشد. اینک:

آیا شما توانایی کافی جهت بلند کردن و یا حرکت دادن شیء مورد نظر را دارید یا خیر

اگر شیء آنقدر سنگین است که نمی توانید آن را حرکت دهید، در صورت امکان آن را به قطعات کوچکتری تقسیم کنید، و گرنه از دیگران کمک بگیرید و اگر بلند کردن شیء غیر ممکن است، آن را بکشید و یا هل دهید.

اگر گرفتن شیء سخت است از دستگیره، کمر بند و یا طناب، جهت گرفتن آن استفاده کنید.

ب) نحوه صحیح حمل بار

در حمل بار در صورتیکه شیء را با دو دست حمل می‌کنید آن را هر چه بیشتر به بدن نزدیک کرده و حتی ترجیحاً به بدن بچسبانید یا اینکه آن را روی یک شانه قرار داده و حمل کنید.

صحيح

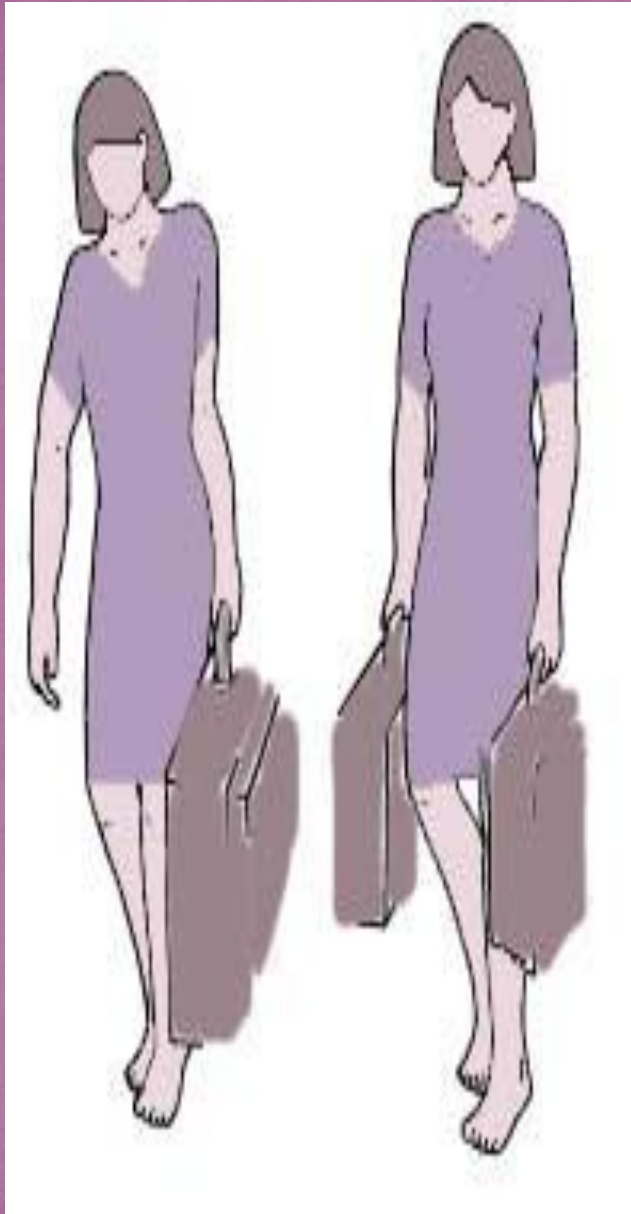
صحيح

صحيح

غلط

غلط





در صورت امکان بار و وسایل خود را به طور مساوی به دو قسمت تقسیم کنید و در دو دست بگیرید. مثلاً در مسافرتها بجای آنکه یک چمدان سنگین و بزرگ حمل کنید از دو ساک کوچکتر استفاده کنید.

زمانیکه می‌خواهید چمدان و یا سبد میوه را با یک دست حمل کنید کمر باید صاف بوده و به طرفین خم نشود در مقابل زانوها را کمی خم کنید تا تحمل وزن بار راحت‌تر گردد.

وضعیت مناسب کشیدن و هل دادن اشیاء

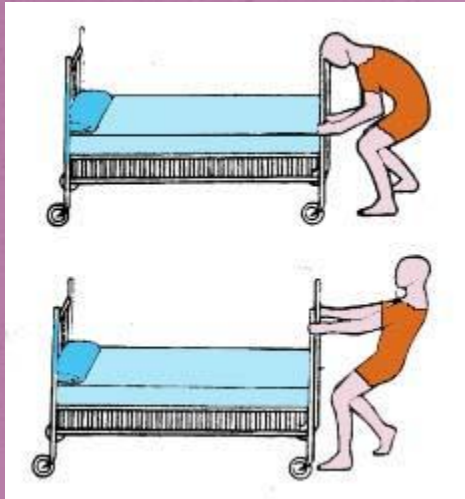
الف) کشیدن اشیاء

هرگز در حالتی که سر نزدیک شیء و پشت خمیده است، شیء را نکشید.

دستهای خود را طوری به شیء بگیرید که بین شانه و کمر قرار بگیرد.

شما می توانید هم در حالتی که رو به شیء ایستاده‌اید و هم در حالتی که پشتتان به آن است، شیء را بکشید.

اگر در حالتی اقدام به کشیدن شیء می کنید که روبه روی شیء ایستاده‌اید، باید پاها را طوری قرار دهید که بتوانید به آهستگی به سمت عقب حرکت کنید. در تمامی این مراحل کمر باید صاف بوده و چرخش لگن رو به عقب باشد.



غلط

صحیح

ب) هل دادن اشیاء

هرگز با پاهای نزدیک به شیء و پشتی خمیده، شیء را هل ندهید. دستها را طوری به شیء بگیرید که بین شانه و سر قرار گیرد کمر را صاف کنید، عضلات شکم را سفت کنید و با قدم زدن آهسته به طرف جلو شیء را هل دهید در این حالت شما در روبه روی شیء قرار دارید. زمانیکه شیء شما ارتفاع بلندی دارد و چرخدار نیز می باشد، می توانید آن را از پشت هل بدهید. به این صورت که، پشت خود را به شیء بچسبانید، کمر را صاف کنید و هر دو دست را نیز کنار تنه قرار داده و به شیء بچسبانید. سپس با قدم زدن آهسته به سمت عقب شیء را هل دهید.

