

## به نام ایزد یکتا

اگرچه در دنیای امروز حمل و جابجایی بسیاری از اشیاء سنگین توسط تجهیزات مکانیکی انجام می شود ولی هنوز در خیلی از فعالیت های شغلی و حتی کارهای دفتری و منازل، به نوعی با حمل و جابجایی دستی اشیاء مواجه هستیم. چنانچه این کار طبق اصول صحیح و ارگونومیک صورت نگیرد، ستون مهره ها تحت فشار خارجی قرار گرفته و منجر به وارد شدن آسیب و صدمه به ویژه در ناحیه کمر می شود تا جایی که امروزه کمردرد یکی از شایعترین آسیب های اسکلتی عضلانی و دومین علت شایع در بروز غیبت های ناشی از کار محسوب می شود.



## اصول کلی حمل صحیح بار :

1- باری را که می خواهید بلند کنید مورد ارزیابی قرار دهید.

- آیا برای بلند کردن آن نیاز به کمک دارید؟

- آیا می توان از چرخ دستی یا تجهیزات کمکی برای بلند کردن آن استفاده کرد؟

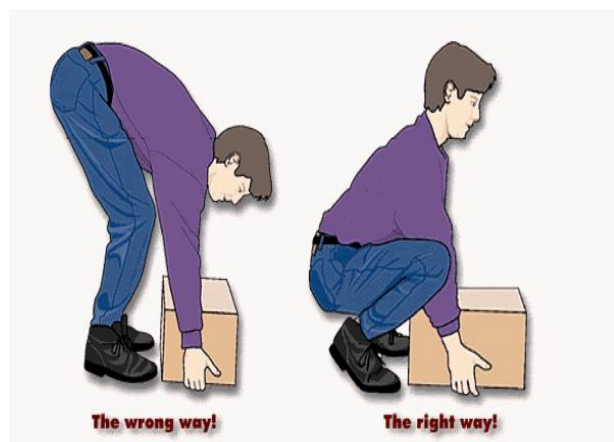
- آیا مسیری که می خواهید بار را جابجا کنید عاری از هرگونه مانع و تمیز می باشد؟

2- سعی کنید برای بلند کردن و جابجایی بار ، از تجهیزات مکانیکی موجود مثل چرخ دستی و ... استفاده کنید و حتی الامکان از بلند کردن دستی بار اجتناب کنید.



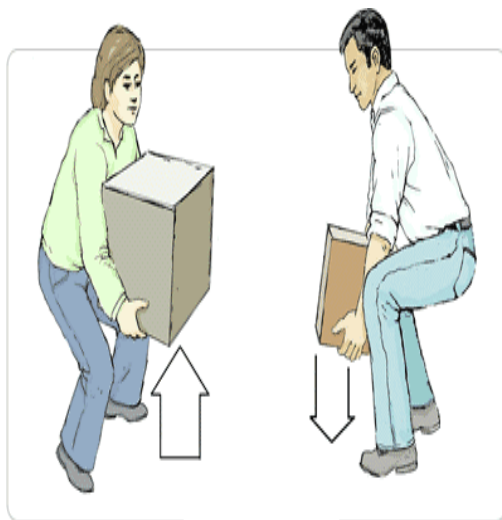
3- تا آنجا که ممکن است بار را به بدن خود نزدیک کنید. برای این کار بار را بین دو پا قرار دهید. در این حالت بهتر است یکی از پاها را کمی جلوتر از پای دیگر باشد. زانوهایتان را خم کنید. در این حالت کمرتان را صاف نگه داشته و بار را محکم بگیرید.

4- هیچگاه برای بلند کردن بار کمرتان را خم نکنید، بلکه با خم کردن زانو و به کمک پاها بار را بلند کنید.





## حمل دستی بار



تهیه کننده :  
بهداشت حرفه ای  
بیمارستان امام خمینی(ره)

## روش صحیح حمل بار



- 5- سعی کنید در هنگام بلند کردن بار از انجام حرکات جانبی (حرکت به طرفین، پیچش یا چرخش کمر) اجتناب کنید.
- 6- اشیاء سنگین را نباید از سطح شانه‌ها بالاتر برد زیرا سبب وارد آمدن فشار شدیدی بر روی ستون فقرات می‌شود.
- 6- هنگام حمل کیف و چمدان آنها را بطور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدنتان حفظ گردد.
- 7- همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آنها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.
- 5- هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید.

