

کمر درد های ناشی از کار

بیماریهای اسکلتی – عضلانی

- 1- 7 درصد کل بیماریها را در جامعه ، 14 درصد مراجعین پزشکان ، 19 درصد موارد بستری در بیمارستان را به خود اختصاص می دهند
- 2- در کشور ما اختلالات اسکلتی – عضلانی شایعترین بیماری وآسیب ناشی از کار محسوب می شود .
- 3- اختلالات عضلانی – اسکلتی شامل:
- آسیب های گردن – شانه - آرنج – مچ دست و دست مچ پا و پا – لگن وآسیب های ستون فقرات
- **صدمات کمر 1** بر روی هزاران نفر تأثیر داشته و میتواند مراقبتهای پزشکی را الزامی کند
- 2) یکسری از عوامل مستعد کننده آسیبهای شغلی است
- 3) هر ساله ، 5میلیون روز کاری تلف شده ایجاد می کند
- 4) هزینه ای نزدیک به 1200 میلیون پوند برای کار فرمایان 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 5 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 20 و 55 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 90 درصد کمر درد بهبود می یابد.

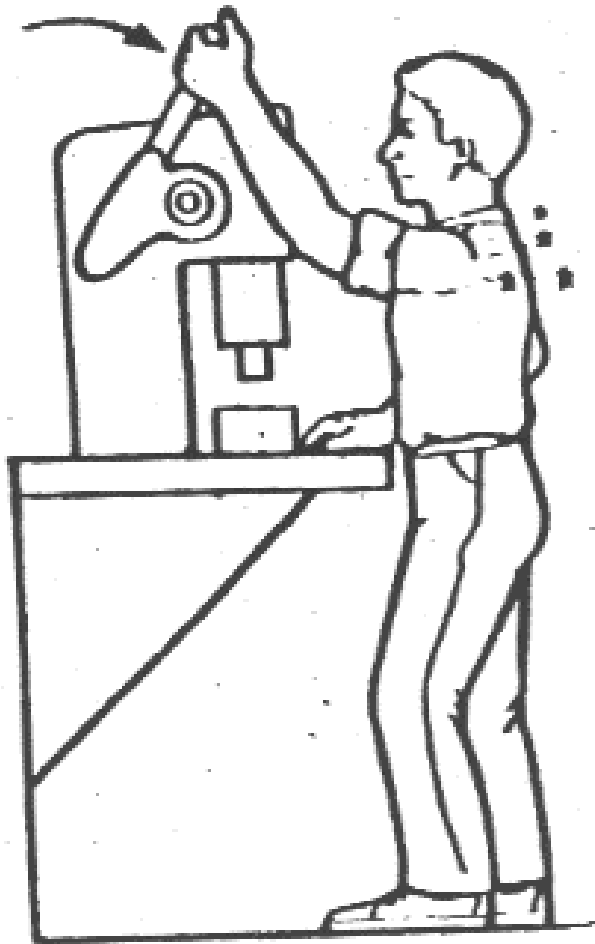
معیار های تشخیصی درد ریشه عصبی کمر
(سیاتیک)

- درد یک طرفه اندام تحتانی شدیدتر از کمر درد است.
- - درد معمولاً 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 ، 50 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 وسایر کارهای مشابه
- - شرکت در فعالیتهای ورزشی نرمشی بخصوص اگر نا منظم باشد
- - چاقی

● کنترل کمر درد

- 1- کاهش احتمال حملات ناگهانی اولیه
- 2- کاهش شدت علایم
- 3- کاهش طولانی مدت ناتوانی
- 4- کاهش احتمال عود

درمان کمر درد

- درمان افسردگی از کمر درد می‌کاهد
- استفاده از طب سوزنی برای درمان کمردرد
- 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

- 1- طراحی محیط کار (ارگونومی)
 - تسهیلات مکانیکی
 - حجم کار مناسب
 - طراحی خوب شغل
 - ایستگاه های نشستن / ایستادن
 - بسته بندی مناسب
- 2- معاینات قبل از استخدام (گزینش کارگر)
 - اخذ تاریخچه دقیق
 - معاینات فیزیکی کامل
 - عدم نیاز به گرافای روتین
 - آزمون قدرت
 - برنامه های طبقه بندی مشاغل
- 3-آموزش
- بيو مکانیک حرکت بدن (بلند کردن ایمن اشیاء)

- قدرت و تناسب
- کلاس آموزشی مراقبت از کمر (Back School)

- - اصول ارگونومی طراحی کار
- - واکنش های نسبت به کمر درد
- - بازگشت فوری به کار

- - بازگشت سریع به کار
- - قوانین کاری قابل تعدیل و تنظیم
- موارد ارجاع منطقی

- - داروهای مناسب
- - کاربرد صحیح گرافیک
- - 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:
- 1- ایمنی و بهداشت 2- تولید و بهره‌وری
- .

وضعیت مناسب بلندکردن 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.
- بلندکردن 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 بلندکردن 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. اینکه:

آیا شما توانایی کافی جهت بلندکردن 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 کوچکتري تقسیم کنید ، و گرنه از دیگران کمک بگیرید و اگر بلندکردن شیء غیر
ممکن است ، آن را بکشید و یا هل دهید.

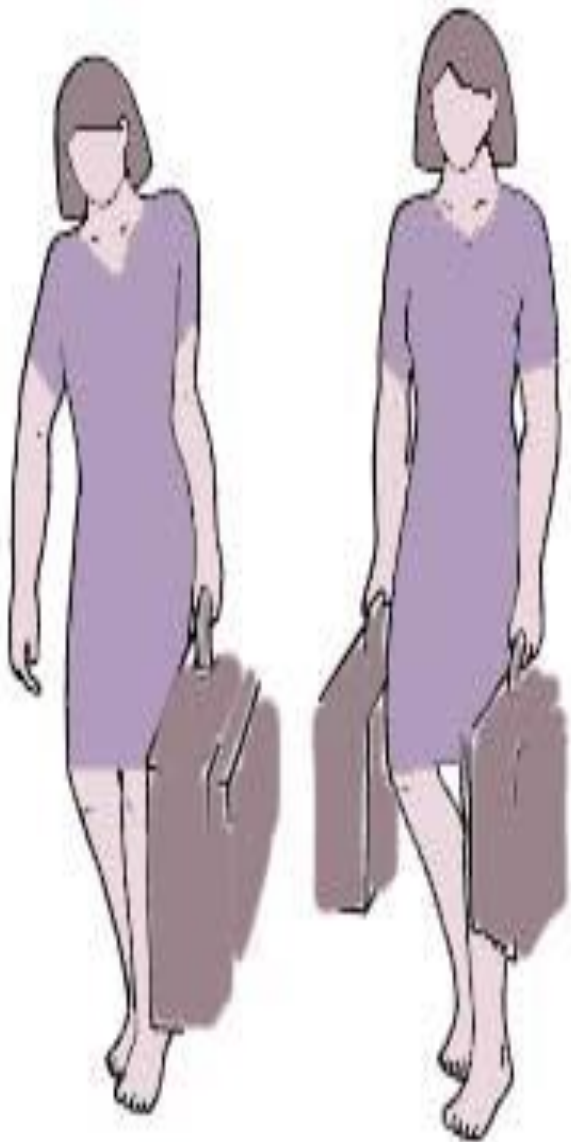
اگر گرفتن شیء سخت است از دستگیره ، کمر بند و یا طناب ، جهت گرفتن آن استفاده
کنید.

(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.

غلط غلط صحیح صحیح صحیح





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 يك چمدان سنگین و بزرگ حمل کنید از دو ساك كوچكتر استفاده کنید.

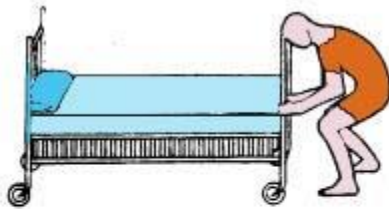
زمانیکه می خواهید چمدان و یا سبد میوه را با يك دست حمل کنید کمر باید صاف بوده و به طرفین خم نشود در مقابل زانوها را کمی خم کنید تا تحمل وزن بار راحت تر گردد.

وضعیت مناسب کشیدن و هل دادن اشیاء

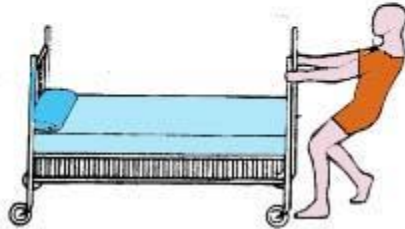
الف) کشیدن اشیاء

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 ایستاده اید و هم در حالتی که پشتتان به آن است ، شیء را بکشید.

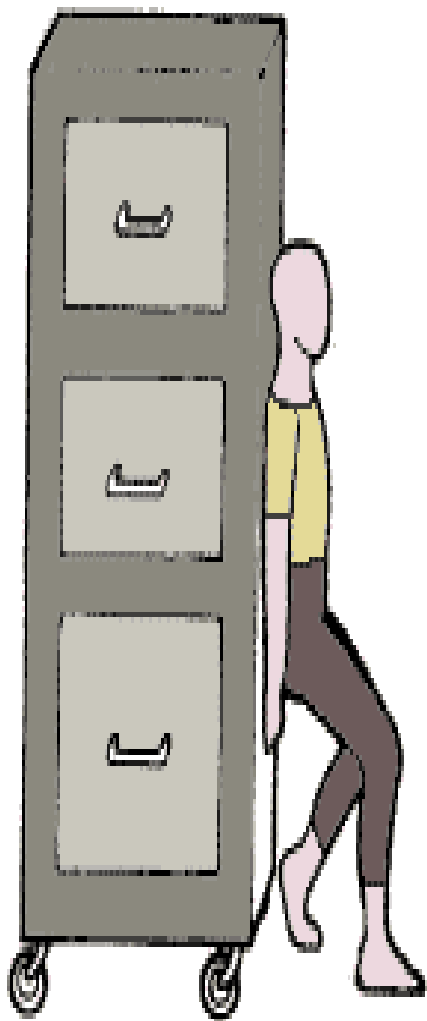
اگر در حالتی اقدام به کشیدن شیء می کنید که روبه روی شیء ایستاده اید ، باید پاها را طوری قرار دهید که بتوانید به آهستگی به سمت عقب حرکت کنید. در تمامی این مراحل کمر باید صاف بوده و چرخش لگن رو به عقب باشد.



غلط



صحیح



ب) هل دادن اشياء

هرگز با پاهاي نزديك به شيء و پشتي خميده ، شيء را هل ندهيد. دستها را طوري به شيء بگيريد كه بين شانه و سر قرار گيرد كمر را صاف كنيد ، عضلات شكم را سفت كنيد و با قدم زدن آهسته به طرف جلو شيء را هل دهيد در اين حالت شما در روبه روي شيء قرار داريد. • زمانيكه شيء شما ارتفاع بلندي دارد و چرخدار نيز مي باشد ، مي توانيد آن را از پشت هل بدهيد. به اين صورت كه ، پشت خود را به شيء بچسبانيد ، كمر را صاف كنيد و هر دو دست را نيز كنار تنه قرار داده و به شيء بچسبانيد. سپس با قدم زدن آهسته به سمت عقب شيء را هل دهيد.