

# تعمل وانت جالس لأوقات طويلة؟!.. تجنب هذه الأمور الـ6



الأحد 10 سبتمبر 2017 09:09 م

قد لا يكون هناك دراسات كثيرة في العالم العربي حول التوتر والضغط التي يتعرض لها الموظفون القائمون بأعمال مكتبية والتي تتطلب الجلوس طويلاً .

إلا أن المؤتمر الأول من نوعه حول الصحة العامة والذي عُقد في دبي بالإمارات العربية المتحدة عام 2013، ناقش السلامة النفسية والجسدية للعاملين في مثل هذه الأجواء، إذ أكد أن "السلامة في مكان العمل" يجب أن تكون أولوية عند وضع القوانين الاجتماعية والصحية العامة، حسب تقرير نُشر على موقع Gulf News.

وجاء في التقرير المذكور كذلك، أن "التوتر الذي يسببه العمل في المكاتب، وسلامة البيئة نفسها" هما أهم عاملين يجب الالتفات إلى معالجتهما من قِبل الجهات المسؤولة عن الصحة العامة □

## ما يجب تجنبه للحفاظ على الصحة في بيئة العمل المكتبي

نحن في هذا التقرير نقدم نصائح منقولة عن صحيفة Le Figaro الفرنسية، موجهة للموظفين الذين يضطرون إلى الجلوس ساعات طويلة أمام شاشة الحاسوب، تمكّنهم من الحفاظ على صحتهم وتجنّب مخاطر الجلوس التي تفرضها ظروف العمل، وتقلل من التوتر الذي يشعرون به □

فغالباً، يعد الجلوس مع وضع الساق على الأخرى، ووضع لوحة المفاتيح بعيدة جداً وشاشة الحاسوب منخفضة مع انحناء الظهر، أمراً مريحاً بالنسبة للكثيرين □

ولكن العمل على امتداد ساعات طويلة مع اتباع مثل هذه الوضعية المريحة في نظر الموظفين، يعد أمراً مضرّاً بالصحة □

وبناءً على هذه المعطيات، يجب الانتباه إلى وضعيات الجلوس المتبعة التي قد تتسبب في إلحاق أضرار بصحتك ومحاولة تجنّبها قدر الإمكان خلال فترة العمل، ونستعرضها في باقي التقرير □

### 1- وضع الساق على الأخرى

نظرياً، لا يوجد أسهل من الحفاظ على وضعية تكون فيها كلتا القدمين على الأرض في أثناء الجلوس على الكرسي □

ولكن، عملياً، ونظراً إلى قضاء الموظف وقتاً طويلاً وهو جالس على المكتب، لا يستطيع الصمود □

ومن ثم، يضطر إلى اعتماد وضعيات مختلفة لساقه، على غرار وضع الساق على الأخرى □

ووفقاً لأخصائي العلاج الطبيعي جيليز باريت، "لا تعتبر هذه الوضعية في حد ذاتها سيئة، ولكن اعتمادها فترةً طويلةً؛ ومن ثم الارتكاز على ساق دون الأخرى، يسهم في تباطؤ الدورة الدموية، كما يؤدي إلى الشعور بالألم نتيجة ضغط ثقل الإنسان على ساق واحدة".

ومن هذا المنطلق، يوصى بوضع ساق على أخرى بالتناوب، وذلك في حال تعوّد الشخص اعتماد هذه الوضعية □ وفي الأثناء، من المهم استخدام مسند للقدمين؛ لتجنّب الانزلاق على المقعد □

## 2- وضع الهاتف بين الأذن والكتف

بسبب تعدد المهام، قد يبادر الموظف بإرسال بريد إلكتروني خاص به في أثناء الرد على مكالمة هاتفية

لكن هذا غير محمود بالمرّة، فحسب تصريح باريت، "هذه الوضعية التي يعتمدها أغلب الموظفين قد تؤدي إلى آلام شديدة على مستوى الرقبة، كما قد تتفاقم المشكلة، لدرجة أن يصاب الشخص بمرض (عرق النسا) في الجزء العلوي من الجسم، خاصة أن الألم عادة ما يتسرب من الرقبة إلى الذراعين".

ومن ثم، يُنصح بعدم اعتماد هذه الوضعية، وتجنّب استخدام الهاتف كثيراً

## 3- قضاء وقت طويل في الجلوس دون حراك

حتى لو كانت طبيعة العمل تفرض على صاحبها الجلوس فترات طويلة، فإنه ينبغي للموظف تجنب ذلك

ففي الواقع، يتسبب الجلوس طيلة اليوم دون التحرك في الضغط على العمود الفقري؛ مما يؤدي، على المدى الطويل، إلى آلام بالكتفين وفي أسفل الظهر، فضلاً عن آلام بالرقبة

ومن ثم، من الضروري تجنّب الجلوس أكثر من ساعتين على التوالي، إلى جانب الأخذ بعين الاعتبار أهمية اعتماد وضعيات مختلفة في الجلوس

فعلى سبيل المثال، من الممكن الذهاب لاحتساء فنجان من القهوة أو المشي بضع خطوات والتحدث مع أحد الزملاء خارج المكتب

## 4- عدم تعديل كرسي المكتب

يعتمد كل شيء على كرسي المكتب وعلى طريقة الجلوس المتبعة

ففي حال جلس الشخص منخفضاً بالمقارنة مع المكتب وشاشة الحاسوب، فسيُتسبب في الضغط على العنق أما إذا كان الكرسي مرتفعاً، فسيُضطر الموظف إلى الانحناء إلى الأمام؛ ومن ثم سيتسبب في تقوُّس الظهر

ووفقاً للخبراء، "عندما يتقوس الظهر يتم دفع فقرات العمود الفقري إلى الأمام؛ مما يتسبب في الشعور بآلام مبرحة على مستوى الظهر ومن جهة أخرى، يؤدي عدم وضع القدمين على الأرض، إلى الضغط بكل وزننا على الفخذين؛ مما ينتج عنه مشاكل في الدورة الدموية".

ومن هذا المنطلق، من المهم أن تكون وضعية الكرسي ملائمة لطريقة الجلوس السليمة فضلاً عن ذلك، يوصى بالتحقق من الجزء الخلفي للمقعد؛ للتثبت مما إذا كان أجوف أو له خلفية قطنية تتلاءم مع انحناءات الظهر، في حين ينبغي أن تكون زاوية الكرسي 90 درجة

## 5- عدم تعديل ضوء وبيانات شاشة الحاسوب

هل تحتاج لإغلاق عينيك كل حين وآخر؟ هل تشعر بألم في العينين؟ هل تشعر بتعب على مستوى العينين بسبب النظر الطويل للشاشة؟ وفقاً لجيليز باريت، "كلما كانت البيانات والصور واضحة على شاشة الحاسوب كنت أقل عرضة للتعب".

من جهة أخرى، قد يؤدي الضوء الساطع للغاية، المنبثق من شاشة الحاسوب، إلى الإصابة بأضرار في العينين، الأمر الذي قد يتسبب بدوره في الإصابة بآلام على مستوى الكتفين

من الضروري تعديل إضاءة وبيانات الحاسوب وفقاً للإضاءة الموجودة في المكتب علاوة على ذلك، من الأفضل أن تكون الحروف باللون الأسود على خلفية فاتحة

وأخيراً، من المهم أخذ استراحة لمدة 10 دقائق بعد كل ساعة من العمل على الحاسوب؛ لإراحة العينين

## 6- الجلوس بعيداً جداً عن لوحة المفاتيح وشاشة الحاسوب

هل تضطر أحياناً إلى القراءة والكتابة على لوحة المفاتيح في الوقت نفسه، ما يجعلك بعيداً عن شاشة الحاسوب؟ في الواقع، يعتبر هذا الأمر خطأ فادحاً

وفي هذا السياق، أورد باريت أنه، "في مثل هذه الحالة، نضطر إلى الضغط على الرقبة أكثر من المعتاد] فضلاً عن ذلك، وفي أثناء استخدام لوحة المفاتيح لن يتمكن المرء من وضع ساعديه على الطاولة؛ ما قد يتسبب له في ألم على مستوى الكتفين".

ومن هذا المنطلق، من الضروري أن تكون لوحة المفاتيح والشاشة قريبة من الموظف بما فيه الكفاية؛ أي يجب أن يفصل بينه وبين الشاشة نحو 70 سنتيمتراً، بما يسمح له بالكتابة براحة]

علاوة على ذلك، يجب أن تكون الشاشة قريبة من المقعد؛ حتى يتمكن الموظف من وضع ساعديه على الطاولة في شكل زاوية قائمة]

من جهة أخرى، يجب أن يكون النظر موجهاً إلى الجزء السفلي من الشاشة، للحد من حركة الرقبة وعدم الضغط عليها]

وفي أثناء الكتابة، يجب استخدام الأصابع كافة على لوحة المفاتيح بالتوازي؛ لتجنب الضغط على عضلات المعصمين والأصابع]

### تمارين هامة يمكن القيام بها في أثناء النهار حتى يسترخي الجسم

الكتفان: رفع الكتفين 3-5 ثوانٍ، ثم خفضهما من جديد، مع تكرار التمرين 3 مرات] بالإضافة إلى ذلك، يوصى بوضع اليد اليسرى على الكوع الأيمن ثم سحب الذراع نحو الكتف اليسرى قليلاً] ويجب أن يستمر هذا التمرين 5 ثوانٍ، ثم اعتماد الطريقة ذاتها للجانب الآخر]

الظهر: شبك اليدين معاً، ومن ثم مد الذراعين فوق الرأس] وبعد ذلك، الانحناء إلى الوراء، ثم إمالة الجذع إلى اليسار وإلى اليمين لتحريك الخصر]

الساقان: الجلوس، ثم مسك الساق بإحدى اليدين، ورفع الركبة إلى فوق إلى أن تصبح الركبة قريبة من الأنف، ومن ثم تطبيق الخطوات نفسها على الساق الأخرى]

ورفع إحدى القدمين إلى فوق والحفاظ على الأخرى على الأرض] ثني الكاحل وسحب أصابع القدم إلى الأعلى مع تنفيذ التمرين ذاته مع الساق الأخرى]

المعصمان: مد الذراع اليمنى، ثم ثني المعصمين إلى الأعلى، وتطبيق التمرين على اليد اليسرى]

بعد ذلك، قم بسحب أصابع اليدين نحوك وعقدها لمدة 3 إلى 5 ثوانٍ، مع إعادة التمرين بالنسبة لليد الأخرى]