

چطور صندلی مناسب انتخاب کنیم؟

بعضی از ویژگی‌هایی را که باعث می‌شود پشت میزنشینی راحت‌تر باشد، مدیران باید بدانند و بعضی را هم خود کارمندان باید رعایت کنند.



همشهری‌آنلاین: بعضی از ویژگی‌هایی را که باعث می‌شود پشت میزنشینی راحت‌تر باشد، مدیران باید بدانند و بعضی را هم خود کارمندان باید رعایت کنند.

#8226& کدام صندلی مناسب است؟

شاید تا به حال واژه ارگونومیک را زیاد شنیده باشید و بدانید که هر وسیله‌ای مانند میز یا صندلی که متناسب با ویژگی‌های بدن انسان ساخته شده باشد، از این صفت برخوردار است.

وقتی یک صندلی طراحی ارگونومیک دارد، می‌تواند وزن یا در واقع سنگینی شما را بر روی بخش‌های مختلف بدن، تقسیم کند. در این مورد ارتفاع صندلی یکی از موارد تاثیرگذار است؛ در واقع صندلی نه باید خیلی بلند باشد نه خیلی کوتاه. اگر بیش از حد بلند باشد، به قسمت‌های درونی زانو فشار وارد می‌شود و در حالی‌که هیچ وزنی روی پاهای شما نیست، قسمت‌های دیگری از بدنتان تحت فشار زیادی قرار دارند. در مقابل، صندلی بسیار کوتاه هم، سنگینی را بر روی استخوان‌های نشیمنگاه می‌اندازد.

پس ارتفاع یک صندلی مناسب برای محل کار، باید قابل تنظیم باشد. شما هم هنگامی که روی صندلی می‌نشینید، باید بی‌حوصلگی یا بی‌توجهی را کنار بگذارید و ارتفاع صندلی را به نسبت قد خود، تنظیم کنید.

پشتی صندلی نیز می‌تواند به تقسیم سنگینی شما کمک زیادی کند چرا که برای بخشی از بدن تکیه‌گاه می‌شود و از این طریق، فشار بر قسمت‌های دیگر را کاهش می‌دهد. به طور کلی سه نوع تکیه‌گاه در انواع صندلی‌ها، به کار رفته است. یک نوع از آنها کوتاه‌تر هستند و تنها از ناحیه کمر محافظت می‌کنند.

نوعی دیگر از صندلی‌های پشت‌دار، کمی بلندترند و شانه‌ها را نیز می‌پوشانند. در نوع سوم، برای سر نیز یک پشتی قرار داده شده است که از دردهای ناحیه گردن جلوگیری می‌کند. نوع معمولی این صندلی‌ها، حداقلی از ناحیه شانه را می‌پوشانند که باعث می‌شود کمی از وزن نیز بر روی این ناحیه از بدن بیفتد به جای اینکه تمام آن بر روی کمر باشد.

در کل استانداردهای مختلفی در سطح بین‌المللی، برای انواع صندلی‌ها از جمله صندلی‌های اداری به تصویب رسیده‌اند.

برخی از این استانداردها در قالب همان ایزوهای معروف (ISO) که زیاد در مورد کالاهای مختلف در موردشان شنیده‌اید، ارائه می‌شوند. ISO 9241 یا الزامات ارگونومیک، برای محل کار نیز یکی از آنهاست. این استاندارد، که به صورت ویژه برای کار با کامپیوتر، به تصویب رسیده است، به کارکنان کمک می‌کند، در یک وضعیت راحت و کارآمد قرار گیرند. بند پنجم ISO 9241، به چیدمان محل کار و الزامات کیفی مربوط می‌شود که یکی از معروف‌ترین استانداردها برای طراحی صندلی‌های مدرن هم در همین بخش قرار دارد.

به نظر تصویب‌کنندگان الزامات ارگونومیک، برای محل کار، یک صندلی خوب اداری باید تکیه‌گاهی مطمئن و راحت برای بدن شما ایجاد کند که برای انجام وظایف‌تان مناسب باشد.

ارگونومیک محل کار با کامپیوتر

برای رسیدن به این هدف، هر مدیر باید ویژگی‌هایی را در هنگام انتخاب صندلی در نظر بگیرد. در یک صندلی مناسب اداری:

#8226& گردش خون به سمت اعضای پایین‌تر بدن، نباید قطع شود

#8226& حفظ یا تغییر وضعیت به آسانی صورت گیرد

&8226#8226#تکیه‌گاهی برای ستون فقرات داشته باشد

&8226#8226#سطح آن، اصطکاک لازم را برای جلوگیری از لغزش و سرخوردگی داشته و رطوبت‌پذیر باشد
بر اساس این استاندارد، صندلی اداری خوب با هر کاربردی که استفاده‌کننده از آن بخواهد، هماهنگ می‌شود و نشیمنگاه آن تا جایی که امکان دارد، به کاربر اجازه تغییر وضعیت را می‌دهد.

دسته صندلی نیز می‌تواند ماهیچه‌های گردن و شانه را محافظت کند و به‌عنوان تکیه‌گاهی برای بلند شدن، مورد استفاده قرار گیرد. اما جایی که دسته قرار دارد، نباید موقعیتی که کاربر در آن راحت است یا دسترسی به سیستم کامپیوتر را محدود کند.

یک نکته دیگر اما هست؛ برخی از متخصصان می‌گویند طراحی صندلی باید برای زنان و مردان متفاوت باشد چرا که طراحی ارگونومی بدن آنان با هم متفاوت است.

اینکه در عمل چقدر این اتفاق می‌افتد مشخص نیست ولی عضو هیات علمی بخش طب فیزیکی و توانبخشی بیمارستان فیروزگر معتقد است خانم‌ها در هنگام انتخاب و استفاده از صندلی به اندازه آن توجه کنند. دکتر طناز احدی می‌افزاید صندلی مورد استفاده آنان، باید سبک باشد و رویه آن عرق نکند. ضمن اینکه استفاده از پشتی صندلی و چرخ‌دار بودن آن برای خانم‌های باردار ضروری‌تر است.

&8226#8226#پشت میز راحت باش

هر چقدر که صندلی شما در محل کار راحت یا در اصطلاح همان ارگونومیک باشد، اگر از آن درست استفاده نکنید، عوارض بدی ممکن است برای بدنتان اتفاق بیفتد.

به خصوص در زمان استفاده از کامپیوتر هرگاه که شیوه نشستن شما روی صندلی و پشت میز، صحیح نباشد؛ مثلاً بدن خود را بیش از حد به جلو خم کرده باشید، مشکلات آشنایی چون احساس درد در ناحیه گردن و کمر آزارتان می‌دهد.

متخصصان معتقدند، نشستن بر روی لبه صندلی، می‌تواند تا حد زیادی فشار بر دیسک کمر را افزایش دهد.

اگر به مدت طولانی، به صورت ثابت و بی‌تحرك بر روی صندلی بنشینید، ممکن است با مشکلاتی چون خستگی زودرس، درد و ضعف عضلات گردن، از بین رفتن تناسب اندام، کاهش گردش خون، کاهش راندمان قلب و ریه و مشکلات گوارشی، مواجه شوید.

مفاصل بدن به‌ویژه لگن، ران، زانو و آرنج شما نیز در صورت نشستن طولانی مدت، ممکن است صدمه ببینند.

&8226#8226#چه باید کرد؟

برای کاهش چنین مشکلاتی باید بر روی صندلی صاف بنشیند و پاهای خود را در وضعیتی قرار دهید که به صورت کامل بر روی زمین قرار داشته باشند.

برای اینکه کمترین فشار به مفصل ران و زانو وارد شود نیز ران و ساق پا را در زاویه 90 درجه قرار دهید.

در صورتی که نمی‌توانید ارتفاع صندلی خود را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که پاهای شما به زمین برسند یا به طور کلی صندلی قابلیت تنظیم ندارد، از زیرپایی استفاده کنید.

منبع: گروه مجلات همشهری