



## راهکار جلوگیری از کمردرد رانندگان

یک کارشناس گروه آموزشی ارگونومی دانشگاه بهزیستی و توانبخشی تهران گفت: افرادی که به رانندگی اشتغال دارند و یا مدت طولانی پشت فرمان می‌نشینند باید گودی کمر و گردن خود را با قرار دادن بالشی پر کنند.

جام جم آنلاین: یک کارشناس گروه آموزشی ارگونومی دانشگاه بهزیستی و توانبخشی تهران گفت: افرادی که به رانندگی اشتغال دارند و یا مدت طولانی پشت فرمان می‌نشینند باید گودی کمر و گردن خود را با قرار دادن بالشی پر کنند. بیتا باهوش نائینی در گفت و گو با ایرنا افزود: گودی کمر و گردن منجر به درد های مفاصل و همچنین کمردردهای شدید در رانندگان می شود.

وی خاطرنشان کرد: همچنین برای کاهش فشار عضلات به کمر باید بر روی صندلی بالش قرار داده و بعد روی آن بنشینند.

نائینی اظهار داشت: رعایت این نکات در پیشگیری از دردهای مفاصل بسیار تاثیر گذار است.

کارشناس گروه آموزشی ارگونومی دانشگاه بهزیستی و توانبخشی ابراز کرد: رعایت این نکات از نظر علمی در بهبود و پیشگیری از عوارض ناشی از انجام برخی از فعالیت ها به اثبات رسیده است.

نائینی با بیان اینکه آمار دردهای مفصلی در ایران بیشتر از سایر کشورها است، تصریح کرد: افراد با انجام تست های ارگونومی به دردهای گردن، کمر و دست خود پی برده و افزایش این آمار در پایان نامه های دانشجویی به اثبات رسیده است.

نائینی یکی از دلایل افزایش دردهای مفصلی در کشور را عدم آگاهی مردم برای رعایت نکات اصولی و بهداشت محیط کار برشمرد و گفت: به هر میزان که آگاهی مردم در استفاده درست از امکانات محیط کار، تغییر وسایل و بهبود شرایط کار افزایش یابد به همان نسبت آمار افراد مبتلا به دردهای مفصلی کاهش پیدا می کند.