

هنگام کار شانه‌ها را خم نکنید



هنگام کار به وضعیت بدن‌تان توجه داشته باشید و پشت و شانه‌ها را خم نکنید. همیشه با پشت صاف، شانه‌های رو به عقب و زانوهای کمی خمیده کار کنید.

جام جم آنلاین: هنگام کار به وضعیت بدن‌تان توجه داشته باشید و پشت و شانه‌ها را خم نکنید. همیشه با پشت صاف، شانه‌های رو به عقب و زانوهای کمی خمیده کار کنید.

به گزارش روز شنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، کارشناس بهداشت حرفه‌ای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد در خصوص آشپزی و علم ارگونومی گفت: تهیه و طبخ غذا، شستن میوه‌ها و سبزی‌ها، شستن ظرف‌ها، نگهداری غذا در یخچال و کابینت موجب می‌شود خیلی از خانم‌های خانه‌دار زمان زیادی از روز را در آشپزخانه بگذرانند.

وی افزود: کار با وسایلی که به شکل نامناسبی طراحی شده‌اند، توجه نکردن به وضعیت صحیح بدن هنگام کار و انجام حرکات تکراری در طولانی‌مدت موجب آسیب عضلات و مفاصل و بروز مشکلات اسکلتی می‌شود. به همین دلیل، نشانگان تونل کارپال در بین خانم‌های خانه‌دار شیوع بیشتری دارد.

صدیقه میرجلیلی خاطر نشان کرد: این در حالی است که کارشناسان می‌گویند با کمی دقت در انجام کارهای آشپزی و با رعایت اصول ارگونومی هنگام کار در آشپزخانه، می‌توان از این عوارض پیشگیری کرد. ارگونومی، علم متناسب‌سازی کار با انسان است. در این علم، تلاش بر این است که هنگام انجام کار، کمترین فشار به بدن وارد شود و افراد در راحت‌ترین حالت ممکن و با کمترین عارضه، کارها را انجام دهند.

وی با اشاره به این که «#171؛باهش‌تر کار کنید، نه بیشتر» این، یکی از شعارهای اصلی ارگونومی است، افزود: با کمی دقت در انتخاب لوازم آشپزی و چند تغییر ساده در آشپزخانه‌تان می‌توانید شرایط را برای کاری راحت‌تر و کم‌خطرتر فراهم کنید تا کار در آشپزخانه برای‌تان آسان‌تر، ایمن‌تر و لذت‌بخش‌تر شود.

این کارشناس بهداشت حرفه‌ای اظهار داشت: یکی از عوامل ایجاد مشکلات اسکلتی و عضلانی انجام حرکات تکراری است. بسیاری از کارها مانند رنده کردن و خرد کردن سبزی‌ها با حرکات تکراری همراه است. از انجام حرکات تکراری پرهیز کنید. انواع لوازم برقی که این روزها در آشپزخانه به کمک شما آمده‌اند، از انجام حرکات تکراری و آسیب ناشی از آن‌ها پیشگیری می‌کند. به جای انجام کارها به روش سنتی و دستی، می‌توانید از این وسایل که برای راحتی شما طراحی شده، استفاده کنید. این موضوع را جدی بگیرید و از وسایلی که برای راحتی بیشتر طراحی شده، استفاده کنید. لازم نیست این وسایل برقی باشند. گاهی استفاده از ابزارهای مکانیکی ساده‌ای مانند دستگاه برش‌دهنده تخم مرغ و وسایل ساده‌ای که برای له کردن تخم مرغ و برش دادن گوجه فرنگی طراحی شده، کار را آسان‌تر می‌کند.

میرجلیلی یادآور شد: از وسایل و ظروف ارگونومیک که برای راحتی بیشتر طراحی شده‌اند، استفاده کنید. ماهی‌تابه‌های دردار که طبخ غذا در آن‌ها نیاز به ایستادن طولانی مدت کنار اجاق گاز و برگرداندن غذا ندارد، نمونه‌ای از این لوازم هستند.

وی توصیه کرد: برای نگهداری نمک و ادویه‌هایی که برای آشپزی مرتب به آن‌ها نیاز دارید از ظروفی استفاده کنید که به راحتی می‌چرخند و درب آن‌ها باز و بسته شدن نیازی به پیچاندن و چرخاندن ندارد.

میرجلیلی با تاکید بر این مطلب که روغن را در ظرفی کوچک‌تر و سبک‌تر که برداشتن آن آسان باشد بریزید، گفت: آب‌لیمو و آب‌غوره و سرکه را هم در ظروفی که سبک بوده و استفاده از آن‌ها آسان است، بریزید.

وی اظهار داشت: مایع ظرفشویی را روی دیوار و در ارتفاع مناسبی کنار شیر سینک نصب کنید. با این کار دیگر لازم نیست هنگام شستن ظروف مایع ظرفشویی را هر بار برداشته و دوباره سر جایش بگذارید.

این کارشناس بهداشت حرفه‌ای توصیه کرد: یک ساعت زنگ‌دار در آشپزخانه قرا دهید و برای اعلام زمان پخت غذا از آن استفاده کنید تا مجبور نشوید در حین پخت چند بار به غذا سر بزنید.

وی افزود: غذا در مایکروویو خیلی سریع می‌پزد و کوتاه شدن زمان پخت غذا موجب می‌شود شما زمان کمتری در آشپزخانه مشغول

پخت و پز شوید. از قوری‌های ارگونومیک که در آن‌ها لوله قوری ۹۰ درجه جلوتر از جای معمول است، استفاده کنید. با این کار به جای اینکه هنگام ریختن چای مچ دست‌تان را خم کرده و بچرخانید، فقط چرخش دست کافی است و یک فشار اضافه به مچ دست حذف می‌شود.

وی توصیه کرد: از لیوان‌های دسته‌دار، قاشق‌های سبک و خوش‌دست، بشقاب‌های سبک و چاقوهای تیز و خوش‌دست که دسته آن‌ها به شکلی ارگونومیک طراحی شده و کار با آن‌ها راحت‌تر است، استفاده کنید.

میرجلیلی یادآورش: سبزی‌هایی مانند هویج، لپو و سیب زمینی را به جای آنکه وقتی خام و سفت و سخت هستند پوست بکنید؛ ابتدا آب‌پز کنید و بعد که نرم شدند آن‌ها را پوست کنده و خرد یا له کنید. این‌طوری فشار کمتری به مفاصل و عضلات‌تان وارد می‌شود.

این کارشناس همچنین متذکر شد: یکی از اصول ارگونومی، تقسیم بار سنگین به تعداد بیشتری بار سبک است. در خانه هم این را امتحان کنید. به عنوان مثال به جای اینکه سوپ را در یک ظرف بزرگ بریزید، آن را در دو ظرف کوچک‌تر بریزید. این‌طوری هم بردن ظرف سر سفره راحت‌تر می‌شود؛ هم دسترسی به آن آسان‌تر.

وی با تاکید بر این مطلب که در یک زمان، حجم زیادی از کار انجام ندهید و کارها را در فواصل زمانی مختلف انجام دهید، افزود: نقص‌ها را به موقع برطرف کنید و تعمیرات لازم را انجام دهید. درب کابینت‌ها را روغن کاری کنید تا راحت‌تر باز و بسته شوند. واشر شیر ظرف‌شویی را به موقع تعویض کنید تا موقع باز و بسته کردن شیر به مفاصل دست فشار وارد نشود.

میرجلیلی با بیان این که برای پیشگیری از کمردرد، از صفحه‌های قابل ارتجاع استفاده کنید افزود: این صفحه‌ها را می‌توانید از فروشگاه‌های لوازم ورزشی خریداری کنید.

وی به خانم‌های خانه دار توصیه اکید کرد: صندلی‌ای که راحت قابل حمل باشد در آشپزخانه قرار دهید تا هر وقت خواستید بنشینید از آن استفاده کنید. چهارپایه کوچکی نیز در آشپزخانه داشته باشید تا زمان‌هایی که ایستاده کار می‌کنید یک پای‌تان را روی آن بگذارید.

کارشناس بهداشت حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی یزد با بیان این مطلب که ارتفاع کار در آشپزخانه باید حداقل ۹۰ سانتی متر باشد، اظهارداشت: اگر بلندتر یا کوتاه‌تر از میانگین هستید ارتفاع سطح کار را در حد راحتی خودتان تغییر دهید. اگر قد همه افراد خانواده‌تان بلند است یک سطح چوبی روی قسمت بالایی کابینت قرار دهید، طوری که سطح کار بلندتر شود.

وی یادآورش: هنگام کار به وضعیت بدن‌تان توجه داشته باشید و پشت و شانه‌ها را خم نکنید. همیشه با پشت صاف، شانه‌های رو به عقب و زانوهایی کمی خمیده کار کنید.

میرجلیلی افزود: آشپزخانه باید نور کافی داشته باشد، تا هنگام کار دید کافی داشته باشید و مجبور نشوید به جلو خم شوید تا سرعت کارتان کم شود. توجه داشته باشید که سایه کابینت‌ها و هود روی سطوح دید را کم می‌کند و بهتر است در صورت لزوم از نور موضعی استفاده کنید.

کارشناس بهداشت حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی یزد با تاکید بر این که مسیر رفت و آمدتان را تمیز نگه دارید، تصریح کرد: مراقب گوشه‌های تیز و برنده باشید. گاهی نقاط تیز و برنده در گوشه و کنار کابینت‌ها موجب بریدگی می‌شود و لازم است آن‌ها را با چکش‌کاری یا چسباندن تکه‌ای فوم نرم برطرف کنید.