

ورزش برای کارمندان

کارمندان روزانه یک سوم از وقت خود را در محیط کار می گذرانند. مدت زیادی از این زمان در وضعیت نشسته و بدون تحرک است. این بی تحرکی با عوارضی مانند خستگی، سفتی عضلات و مشکلات جسمانی دیگر همراه می باشد که این عوارض از میزان کارایی و بهره وری این نیروی عظیم کار می کاهد.

تحقیقات نشان می دهد که کارمندان ادارات بیشتر از سایر افراد، مستعد دردها و بیماری های مرتبط با گردن، شانه و کمر و... می باشند. بنابراین این نیروی کار نیازمند آموزش حرکت ساده ورزشی در محیط کار هستند تا از عوارض ذکر شده کاسته شود.

محمد رازی، رئیس انجمن جراحی زانو در این باره به فارس گفت: تجهیز ادارات به وسایل ورزشی برای رهایی کارمندان از دردهای مفصلی موثر است. همچنین با این اقدام می توان از کم تحرکی که از علل عمده ابتلا به کمردرد است، کم کرد.

وی# با اشاره به بروز مشکلات استخوان و مفاصل در میان کارمندان، پیشنهاد کرد: ادارات به وسایل ورزشی مجهز شوند و به کارمندان خود اجازه بدهند مقاطعی از روز را به ورزش اختصاص دهند.

رئیس انجمن جراحی زانو، آرتروسکوپی و آسیب های ورزشی با اشاره به شیوع کمردرد در میان مردم اظهار داشت: عادت های نادرست حرکتی چون قوز کردن، در ساعت های متمادی در یک حالت نشستن یا ایستادن، عدم رعایت ارگونومی به هنگام پشت میز نشینی، همچنین پوکی استخوان و کم تحرکی از علل عمده ابتلا به کمردرد هستند.

وی افزود: بسیاری از کمردردها هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان هستند.

این فوق تخصص جراحی زانو درباره مشکلات استخوان و مفاصل در کارمندان گفت: شغل کارمندی و پشت میز نشینی برای سلامت بدن خوب نیست با این حال برخی کارمندان ما دو شیفت و سه شیفت کار می کنند.

رازی ادامه داد: اگر بگوییم کارمندان باید بروند در منزل یا فضاهای سبز ورزش کنند شاید راهکار چندان موثر و راهگشایی نباشد، چون به قدری مشکلات زندگی زیاد است که چنین فرصت هایی کمتر به آنها دست می دهد.

رئیس انجمن جراحی زانو، آرتروسکوپی و آسیب های ورزشی پیشنهاد کرد: برای رفع کم تحرکی کارمندان

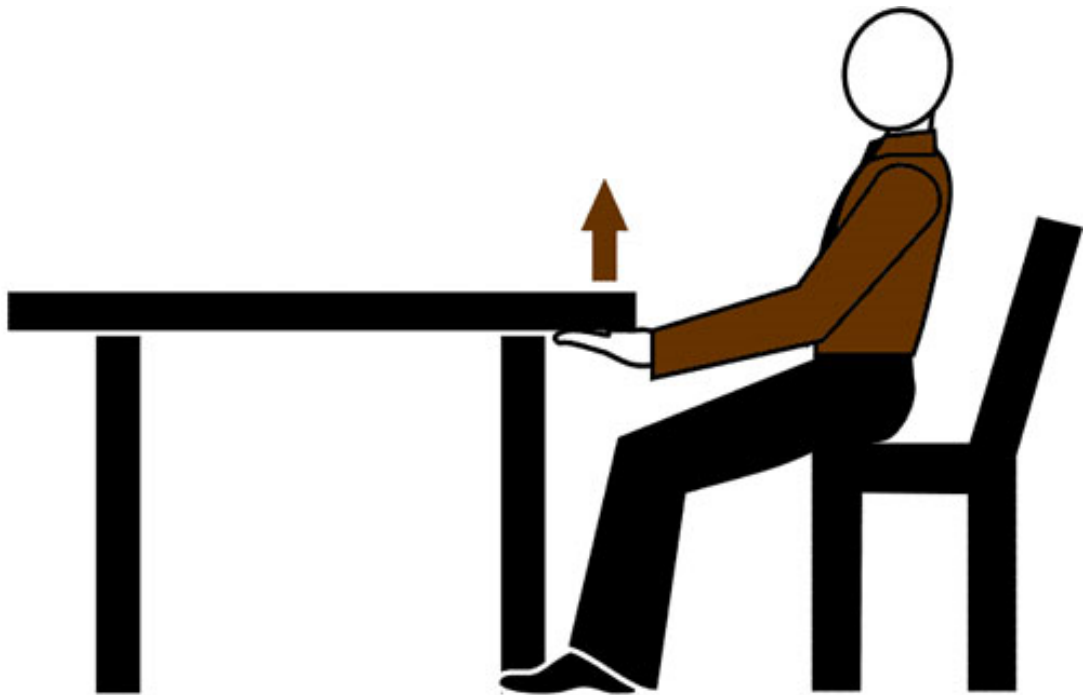
امکانات ورزشی در ادارات فراهم شود.

وی ادامه داد: اگر این گونه باشد کارمندان می‌توانند در مقاطعی از روز به عنوان مثال ظهر قبل از نهار یا صبح قبل از شروع کار از تجهیزاتی چون دوچرخه و تردمیل که در این فضاها تعبیه شده استفاده کنند با این اقدام در واقع فضای نیمه مناسبی ایجاد می‌شود که کارمندان می‌توانند در طول روز کمی نرمش انجام داده و ضمن افزایش تحرک بدنی و حفظ شادابی بر کارایی خود هم بیافزایند.

نرمش‌های مفید برای پشت میز نشین‌ها

با انجام تمرینات ساده‌ای، از فرصت‌های فراغت می‌توانید نهایت استفاده را به نفع سلامت‌تان بکنید.

لبه میز را بگیرید و مانند زمانی که می‌خواهید میز را از زمین بلند کنید به دستتان کشش وارد کنید. زمانی که خسته شدید با دست دیگر این حرکت را تکرار کنید.



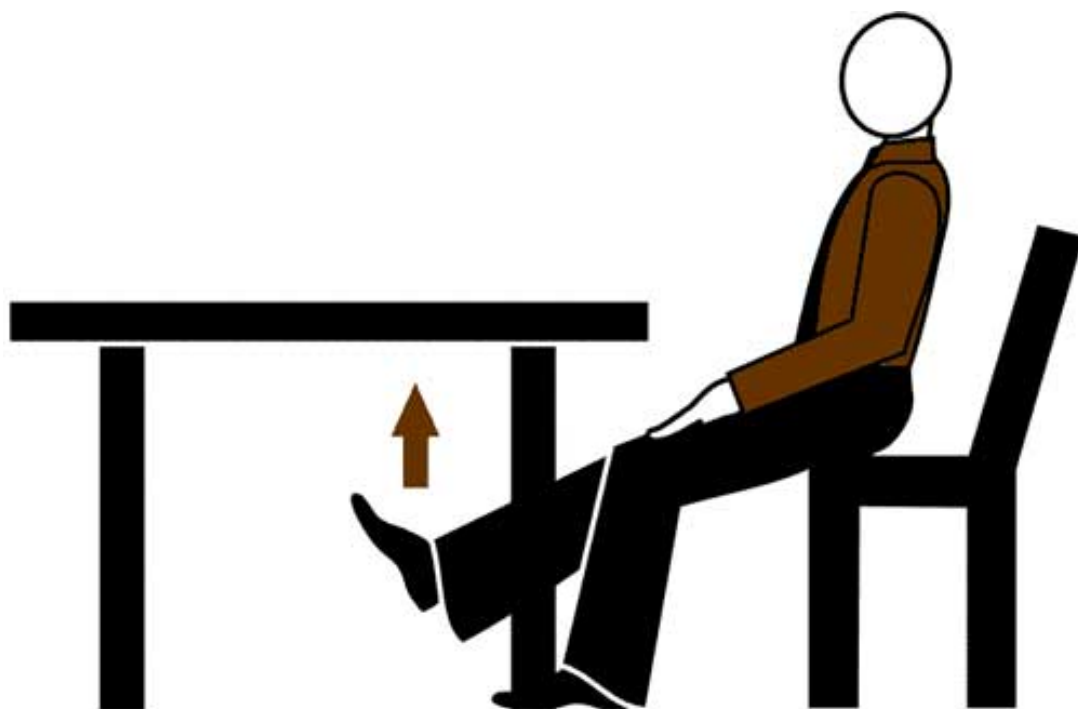
دست‌تان را بر روی میز بگذارید و با تمام نیرو دست را به سمت پایین فشار دهید. تا زمانی که خسته نشدید در این حالت کشش بمانید و سپس با دست دیگر این تمرین را تکرار کنید.



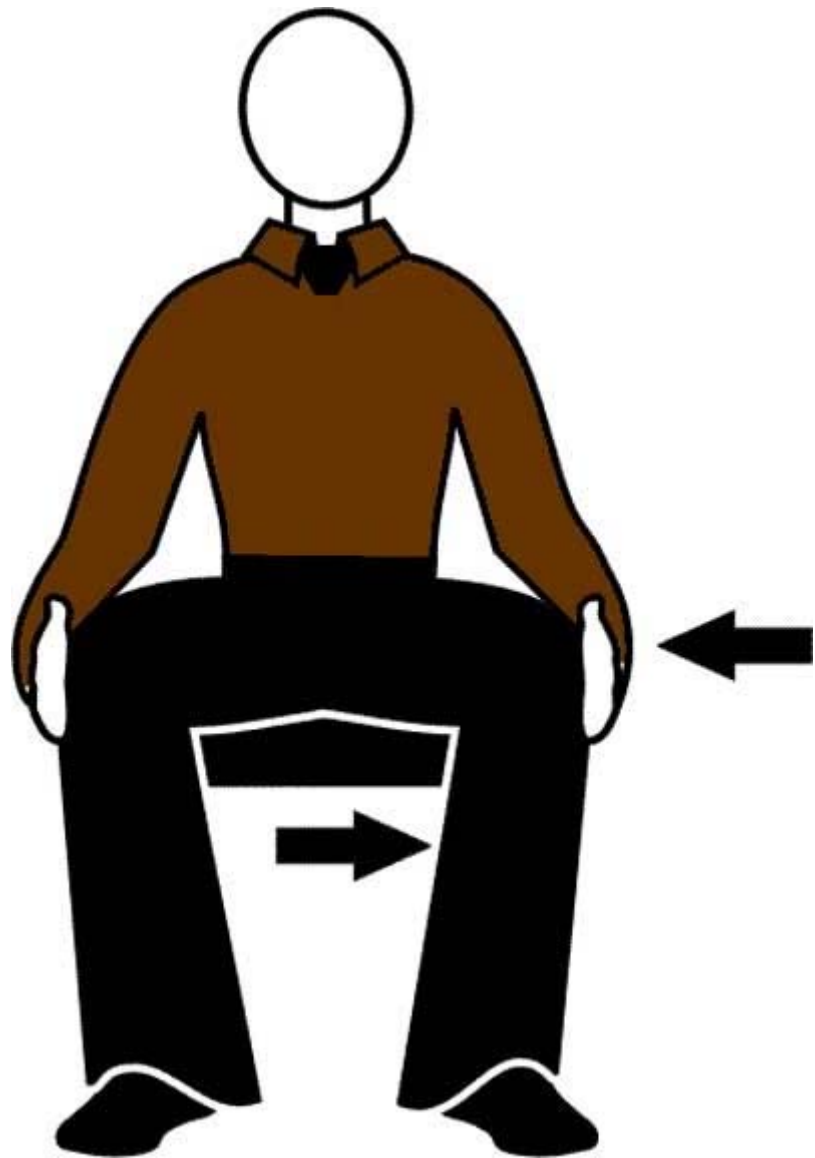
دست راست را بر روی میز و دست چپ را زیر میز بگذارید و دست راست را با تمام قدرت و به سمت پایین فشار دهید. همزمان دست چپ را به سمت بالا فشار دهید. وقتی خسته شدید جای دستها را عوض و تمرین را تکرار کنید.



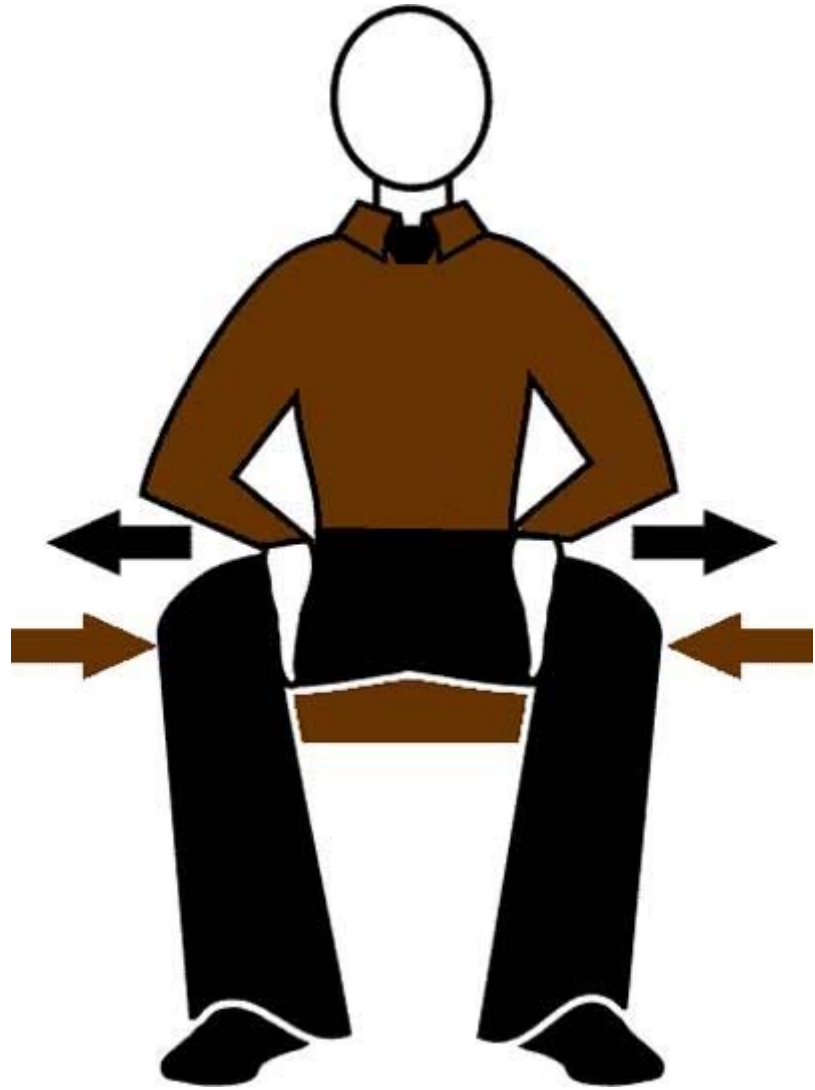
روی لبه‌ی صندلی بنشینید و پاهایتان را به نوبت کاملاً صاف کرده، چند سانت از سطح زمین بلند کنید و برای چند دقیقه نگهدارید. اگر می‌توانید پاهایتان را بالاتر ببرید.



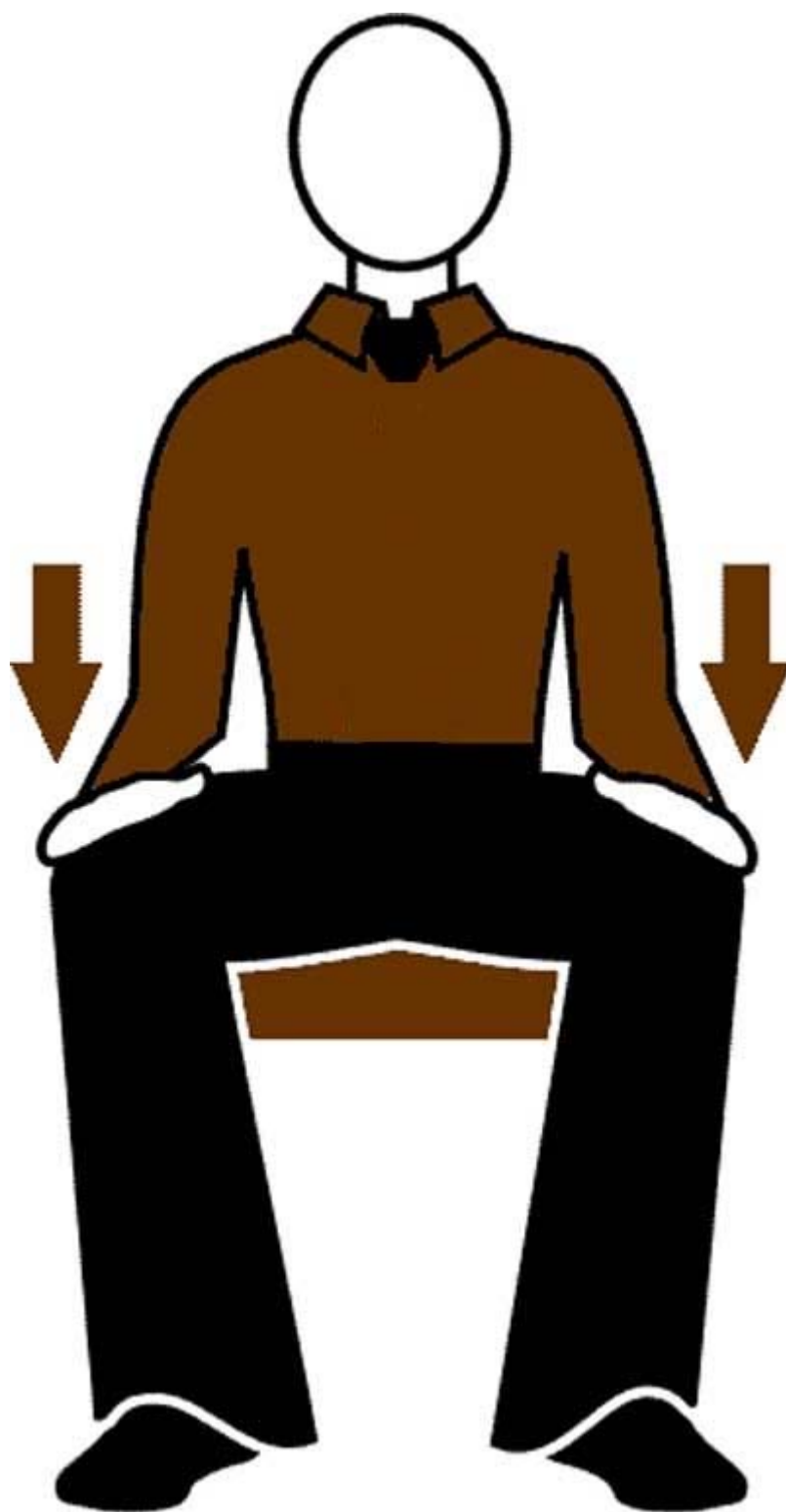
همان طور که بر روی صندلی نشسته‌اید دست راست را بر روی قسمت بیرونی زانوی راست گذاشته و با تمام نیرو زانو را فشار دهید مثل این که می‌خواهید زانو را به سمت پای چپ هل دهید. در همان زمان با پای راست فشاری در خلاف جهت دست و برای مقابله با آن وارد کنید. این کار را با دست و پای چپ تکرار کنید.



دست راست را بر روی قسمت داخلی زانوی راست قرار داده و فشار دهید مثل این که بخواهید آن را از پای چپ دور کنید و در همان زمان با پای راست با این فشار مقابله کنید. این حرکت را روی پای دیگر تکرار کنید.



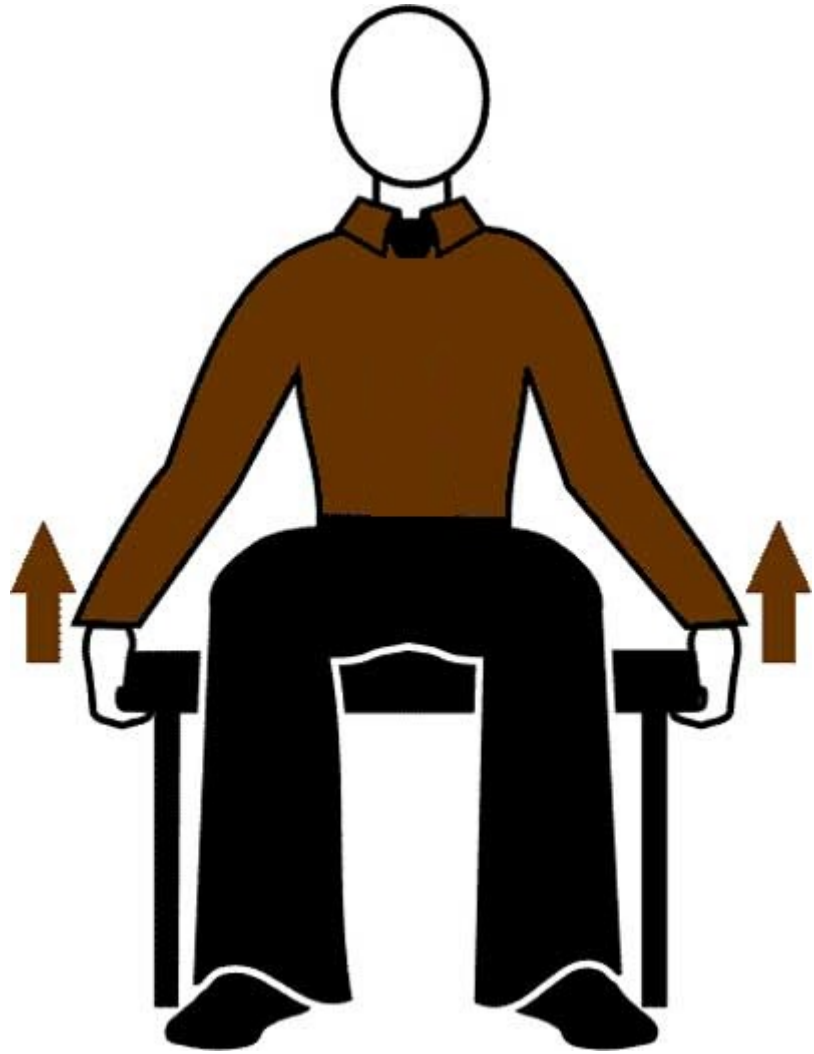
دست راست را بر روی زانوی راست قرار داده و تا جایی که می‌توانید زانو را به سمت پایین فشار دهید و کششی در زانو ایجاد کنید. این حرکت را هم روی پای دیگر و یا همزمان روی هر دو پا تکرار کنید.



با دست چپ، میج دست راست را گرفته و در جهت مخالف بکشید. روال را تغییر داده و دوباره تکرار کنید.



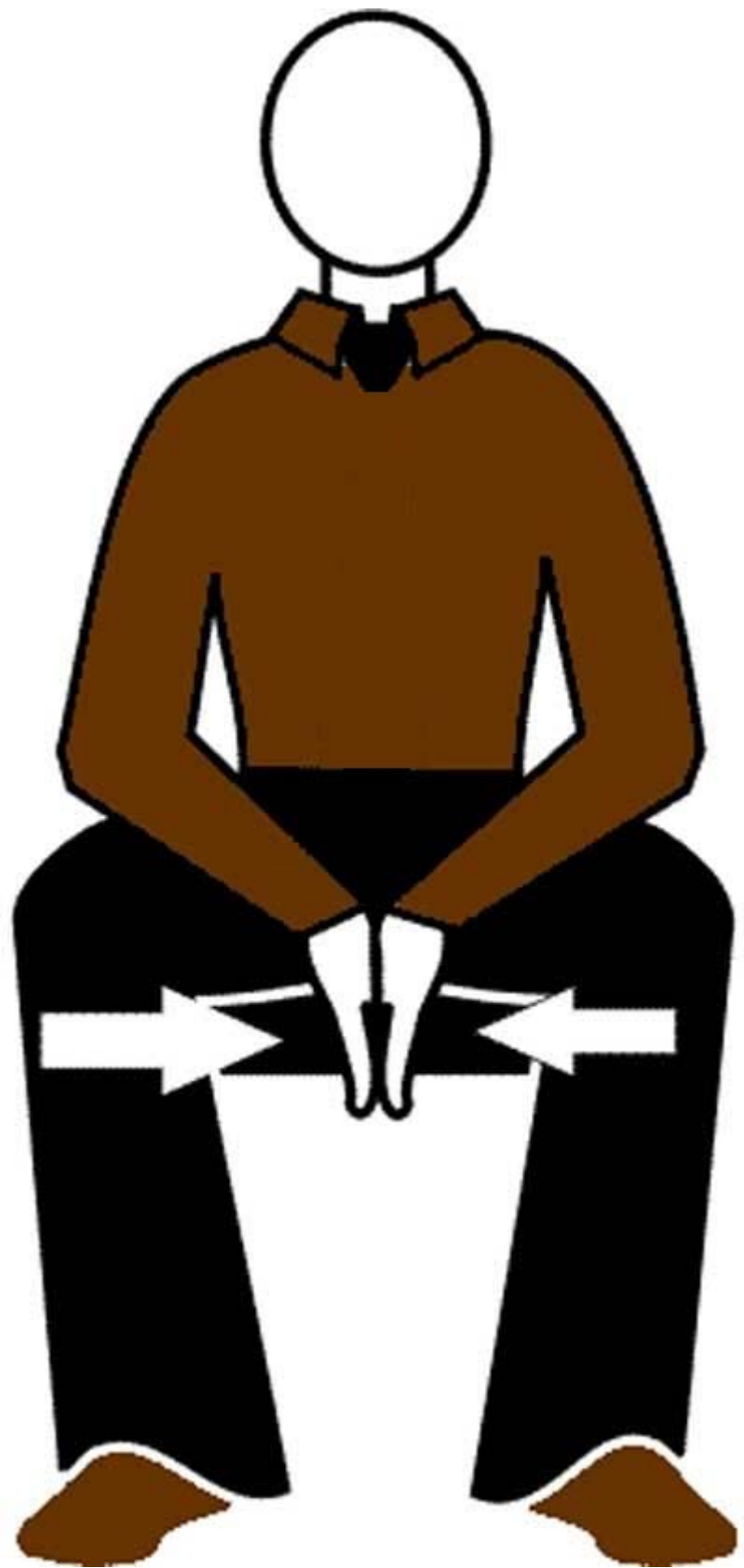
در حالی که بر روی صندلی نشسته‌اید ، لبه آن را با دست گرفته و با تمام قدرت مثل زمانی که می‌خواهید صندلی را بلند کنید به آن نیرو وارد کنید.



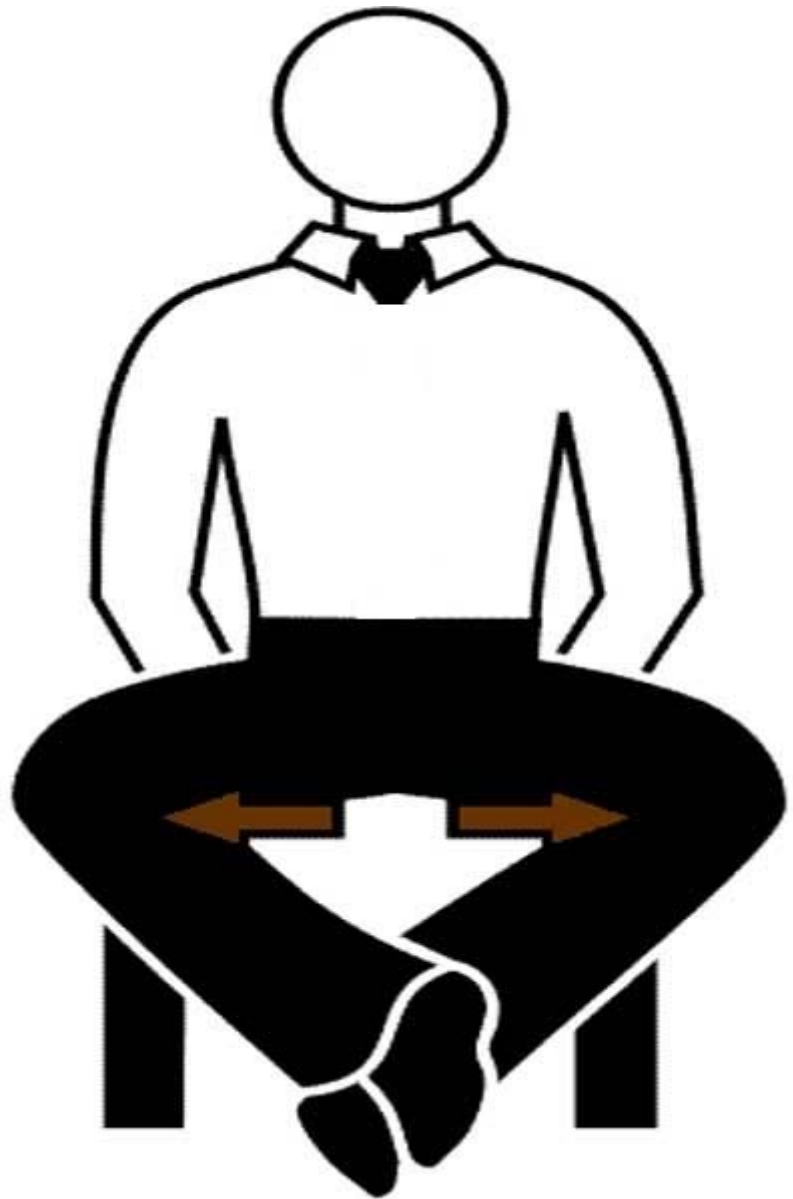
هر دو دست را بر روی میز قرار دهید، دست چپ را مشت کرده و آن را بر کف دست راست عمود کنید و محکم به هم فشار دهید.



همان طور که بر روی صندلی نشسته‌اید، دست‌ها را پایین بیاورید و کف دست‌ها را به هم بچسبانید و آنها را محکم به هم فشار دهید. این تمرین را در حالتی که انگشتان به سمت بالا هستند تکرار کنید.



پاها را از زمین بلند کنید و به هم گره بزنید و آنها را در جهت مخالف بکشید تا عضلاتتان خسته شود.



پاها را کاملا صاف و از زمین بلند کنید و روی هم بگذارید و با پای بالایی پای پایینی فشار بیاورید. جای

