



- :

هدف از تدوین این دستور العمل مشخص کردن چگونگی جلوگیری از بیماریهای مفصل در کارکنان است.

- :

(:

۱- سعی کنید سر و سینه خود را بالا نگه دارید.

۲- روی هر دو پا بایستید و تقریباً به اندازه عرض شانه، پاها را از هم باز کنید و به اندازه مساوی به هر کدام از پاها نیرو وارد کنید.

۳- مستقیم بایستید و از خم شدن به جلو، عقب و بغل پرهیزید.

۴- نیروهای بدن خود را به وسط کف پا منتقل کنید و از انتقال نیرو به نوک انگشتان و پاشنه پا خودداری کنید.

۵- کفش مناسب و طبی بپوشید و سعی کنید کفشی را انتخاب کنید که پشت میچ پای شما را در بر گیرد.

۶- زمانی که سعی دارید چیزی را از بلندی بر دارید، حتماً زیر پای خود چهار پایه قرار دهید.

(:

۱- هنگام نشستن نیز رعایت تعادل ستون فقرات الزامی است.

۲- برای نشستن روی صندلی حتماً از صندلی هایی استفاده کنید که مطابق گودی و انحناي کمر ساخته شده اند.

۳- برای صاف کردن گودی کمر نیز باید یک زیر پائی در زیر پای خود قرار داده، بطوریکه زانو ها بالا تر از مفصل ران قرار گیرد.

۴- هنگام رانندگی کمر خود را مستقیماً قرار داده و سعی کنید مفصل زانو از مفصل ران بالاتر باشد و یا حداقل استخوان ران عمود بر لگن باشد.

صفحه ۲۰ از ۳۵			مهر کنترل واحد مدیریت کیفیت
---------------	--	--	-----------------------------