



فشار روی ستون فقرات موثر است. صندلی باید راحت باشد و برای ایجاد تعادل پنج پایه داشته باشد. قابلیت تنظیم ارتفاع و در قسمت پشتی انحنایی داشته باشد تا گودی کمر را پر کند.

نور کافی

روشنایی مناسب در محیط‌های اداری اهمیت زیادی دارد. برای استفاده از روشنایی روز بهتر است محل کار پنجره داشته باشد و پنجره‌ها دارای پرده قابل تنظیم باشد. نور کم و روشنایی نامناسب باعث می‌شود خود را به جلو خم کند که این کار آسیب‌های جدی در پی دارد. نور مناسب در فضاهای اداری بهتر است از روشنایی طبیعی تامین شود، اما اگر از نور مصنوعی استفاده می‌شود، از لامپ‌های ترکیبی سفید و زرد استفاده کنید.

هوای تازه

تهویه مطبوع و مناسب در محل کار تمرکز را افزایش می‌دهد و باعث کاهش خستگی کارکنان می‌شود. در نتیجه بازدهی آنها بالا می‌رود. بهتر است سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی به گونه‌ای طراحی شوند که دمای هوا در تمام فضا یکنواخت و یکسان باشد و افراد به طور مستقیم در معرض جریان هوای سرد یا گرم قرار نگیرند.

فضای لازم

در محل کار باید فضای کافی برای عبور و مرور، تهویه مناسب و قرارگیری وسایل کاری مانند میز، صندلی و قفسه‌ها در نظر گرفته شود. طبق استاندارد و به منظور تامین این فضاها برای هر فرد، ۱۰ مترمربع فضا نیاز است.

با رعایت مواردی که مختصری به آن اشاره کردیم و البته فراهم آوردن ابزار مناسب برای نشستن‌های طولانی‌مدت می‌توانیم از بروز خطرهایی که به واسطه بی‌حرکی، سلامت‌مان را تهدید می‌کند، جلوگیری کنیم.

کاهش طول عمر

تبعات منفی کم‌حرکی به حدی است که محققان مضرات آن را برای سلامت بیشتر از مصرف سیگار می‌دانند. آنها بر این باورند که به ازای هر یک ساعت نشستن، دو ساعت از طول عمر انسان کم می‌شود. البته با وجود زندگی ماشینی امروز میتوان با راهکارهای موجود، خطرهای ناشی از بی‌حرکی و نشستن‌های طولانی مدت را به حداقل رساند.

کاهش خطرهای کم‌حرکی

بهترین و ساده‌ترین راه حل، داشتن تحرک بیشتر و البته کمتر نشستن است.

- بعد از اینکه مدتی نشستید، زمانی را به راه رفتن اختصاص دهید، حتی اگر چند قدم باشد.

- بعد از نشستن‌های طولانی مدت پاهای خود را بکشید یا از جای خود بلند شوید و اگر امکانش بود، کمی حرکات کششی انجام دهید.

- هر یک ساعت از جای خود بلند شوید و راه بروید.
- در پایان کار و هنگام رفتن به خانه، پیاده‌روی کنید. دو دقیقه پیاده‌روی در ساعت باعث سوختن ۴۰۰ کیلوکالری در هفته می‌شود.

- اگر امکان راه رفتن در محل کار برایتان وجود ندارد، هنگام نشستن روی صندلی، پشت خود را صاف نگه دارید و کف پاهایتان را در نزدیکی بدن، صاف روی زمین قرار دهید تا حدود یک چهارم از وزن بدن را تحمل کنند.

انجام حرکت ورزشی کارمندان

وقتی کارمندان در وضعیتی ثابت به مدت طولانی کار می‌کنند، کم‌دردها آغاز می‌شود. نشستن‌های طولانی مدت و ثابت بودن بدن در یک حالت، فشار عضلانی ایجاد می‌کند و سبب کندی جریان خون در ماهیچه می‌شود. امروزه یکی از مشکلات مشاغل اداری کم‌حرکی است. کارمندان اداری معمولاً بیشتر روز پشت میز خود نشسته‌اند و تحرک چندانی ندارند. به همین دلیل توصیه می‌شود کارمندانی که بیشترین ساعات خود را پشت میز سپری می‌کنند، دقیقاً یا ساعاتی را به انجام حرکات ورزشی اختصاص دهند.

میز کار

یک میز کار خوب باید فضای کافی برای انجام کار و قرار گرفتن وسایل داشته باشد، علاوه بر این فضای کافی برای پاها داشته باشد. زیرپایی یکی از ابزارهای مهم است که می‌تواند به زانوهای مناسب را بدهد.

صندلی مناسب

صندلی نامناسب هم تأثیر زیادی بر عملکرد و سلامت کارمندان دارد، چراکه آنها زمان زیادی را روی صندلی سپری می‌کنند؛ بنابراین استفاده از صندلی مناسب برای کارمندان اهمیت زیادی دارد. یک صندلی خوب در کاهش

روم آنها می‌شود. به گفته متخصصان سلامت، زمانی که پاها بران می‌ماند، عروق پاها آب بدن را بیش از اندازه به سمت خود کشد که ادامه این روند تورم پاها را به دنبال دارد.

سنگ کلیه

متخصصان اورولوژی هم تشکیل سنگ کلیه را از عوارض تحرکی و نشستن‌های طولانی مدت می‌دانند. آنها بر این باورند که مصرف مواد غذایی نامناسب و مصرف کم مایعات در کنار بی‌حرکی می‌تواند به ایجاد سنگ کلیه کمک کند.

افزایش احتمال از کار افتادگی در سنین بالا

تحقیقات نشان می‌دهد افراد بالای ۶۰ سال به ازای هر ساعت نشستن و بی‌حرکی با دو برابر شدن احتمال ناتوانی و از افتادگی روبه‌رو می‌شوند.

افزایش خطر حمله قلبی

نتایج مطالعات نشان داده که نشستن‌های طولانی مدت و کم‌حرکی احتمال ابتلا به بیماری قلبی، چاقی، دیابت و حتی مرگ زود هنگام را افزایش می‌دهد.

تهدید سلامت روان

کم‌حرکی محدود به مشکلات جسمی نمی‌شود و در برخی قع مشکلات روحی نیز ایجاد می‌کند. همچنین مطالعات انجام شده نشان داده که استرس در میان کسانی که کم‌تحرک هستند، ۴۰٪ بیشتر است. کم‌حرکی در محل کار به ناچار مدت طولانی می‌نشینند یا در طول زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون یا کار با رایانه می‌کنند، افزایش می‌یابد و این موضوع، سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کم‌حرکی محدود به مشکلات جسمی نمی‌شود و در

برخی مواقع مشکلات روحی نیز ایجاد می‌کند. همچنین مطالعات انجام شده،

نشان داده که استرس در میان کسانی که کم‌تحرک هستند، اعم از اینکه

در محل کار به ناچار مدت طولانی می‌نشینند یا در منزل زمان زیادی را صرف

تماشای تلویزیون یا کار با رایانه می‌کنند، افزایش می‌یابد و این موضوع،

سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد