

## بررسی ارگونومی و کمردرد مکانیکال در محیط کار پرستاران

\*عبدالرضا بیات شاه پرست، هادی فلاح علی آباد<sup>۱</sup>

هرسال در آمریکا بیش از ۴ میلیون نفر به کمردرد مرتبط با کار مبتلا میشوند که پرستاران سهم عمده‌ای در این میان دارا هستند. همچنین هزینه سالانه روزهای کار از دست رفته به این دلیل، در این کشور بالغ بر ۵ میلیارد دلار می‌باشد. عوامل خطر متعددی از جمله شیفتهای متوالی کاری، عدم تناسب تعداد بیماران با تعداد پرسنل، بکارگیری ابزارآلات غیراستاندارد در محیط کار، بارکاری یکنواخت، جابجا کردن و تغییر وضعیت بیماران، عدم آشنایی با ارگونومی و مناسب سازی کار با انسان و... میتواند زمینه ساز کمردرد باشد. با بهره گیری از اصول ارگونومی، ارائه برنامه‌های آموزشی، تعدیل ساعات کاری، هدایت افراد با BMI بالای ۲۵ به کنترل یا کاهش وزن، تهیه Guide line های مصوب در زمینه فعالیتهای صحیح فیزیکی و کار دستگاہها و... میتوان به پیشگیری از آسیبهای کمتری کمک شایانی کرد. که در اصل مقاله به تفصیل به عوامل ایجادکننده و رویکردهای مقابله پرداخته می‌شود.

**نتیجه گیری:** بدیهی است با توجه به اهمیت فوق العاده و شیوع بالای کمردرد مکانیکال در بین پرستاران به عنوان کانون ارائه دهندگان خدمات، شناسایی هرچه بیشتر عوامل موثر و ارائه راهکارهای پیشگیرانه می‌تواند در ارتقا سطح سلامت پرستاران و مراقبت‌های مدیریت شده سودمند باشد.

**کلمات کلیدی:** ارگونومی، کمردرد مکانیکال، فرسودگی شغلی

**مقدمه:** حرفه پرستاری از جمله مشاغلی است که فرد ساعات زیادی را با افراد گیرنده خدمات می‌گذراند. از این رو پیوسته فشارهای روانی و جسمی شدیدی را تجربه می‌کنند، که متعاقباً موجب کاهش رضایتمندی از شغل، فرسودگی شغلی و آسیب‌های فیزیکی متعددی خواهد شد. این آسیب‌ها تأثیرات مخربی بر مراقبت از بیمار، سلامت جسمی-روحي پرستار و هزینه‌های درمانی دارد. علاوه بر مسایل ذکر شده آسیب‌های فیزیکی و مهمترین آنها، کمردرد مکانیکال بیشترین آمار رادر بین علل فرسودگی دارا می‌باشد، که در قرن حاضر به صورت اپیدمی درآمده و رشد صعودی داشته است (شیوع لحظه‌ای آن در آمریکا ۱۴ تا ۱۶ درصد). بدیهی است که این روند افت کیفی و کمی خدمات بهداشتی را به دنبال دارد. این مقاله به شرح کمردرد مکانیکال به عنوان یکی از مهمترین علل فرسودگی می‌پردازد.

**مواد و روش‌ها:** این مقاله مروری با مطالعه منابع جدید کتابخانه‌ای، ژورنال‌های مکتوب و جستجو در سایتهای علمی Elsevier, Pubmed و... تهیه گردیده است.

**یافته‌ها:** کمردرد مکانیکال از شایعترین آسیب‌های مرتبط با کار می‌باشد. به طوری که ۸۵٪ از افراد در دوره زندگی خود به آن مبتلا می‌شوند و علاوه بر ایجاد ناراحتی و رنجش پرسنل پرستاری و تأثیرات اقتصادی، باعث کاهش سطح کیفی مراقبت‌های بالینی میشود.

۱- کارشناس پرستاری، بیمارستان قلب ۵۰۲ نیروی زمینی ارتش (\*نویسنده مسؤل)  
آدرس الکترونیک: rezashahparast@yahoo.com

۲- بخش رادیولوژی بیمارستان ۵۰۲ نزاجا