

پزشکی و استانداردهای ارگونومی در کمک به بیماران مبتلا به آسیب های ناشی از حرکات

تکرار شونده

شهرام صیادلی

کارشناس کاردانی از دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید بهشتی

این راهنما به شما کمک خواهد کرد تا اگر بیماران شما دارای آسیب های ناشی از کارهایی هستند که تحت پوشش استاندارد ارگونومی می باشد، آنها را مشخص کنید. این استاندارد به منظور کاهش آسیب های اسکلتی-عضلانی ناشی از کار که بعلت تکرار حرکات بوجود می آیند، طراحی شده است.

این راهنما به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید اینگونه اختلالات را در بیماران تشخیص داده و ثبت کنید، بنحوی که خواهید توانست به بیماران و کارفرمایانشان از طریق تهیه اطلاعاتی که برای انجام مسئولانه و انجام تغییرات لازم در محیط کار نیاز دارند کمک کنید.

آسیب های ناشی از حرکات تکرار شونده (RMIs):

طبق تعریف استاندارد ارگونومی OSHA، آسیب های ناشی از حرکات تکرار شونده (RMIs) عبارتند از اختلالات اسکلتی-عضلانی که علت اصلی آنها (در بیش از ۵۰٪ موارد) بخاطر شغل، فرایند و یا عمل تکرار شونده می باشد.

اختلالات اسکلتی-عضلانی گروهی از اختلالات بافت نرم شامل عضلات، تاندونها، لیگامانها، اعصاب محیطی، مفاصل، استخوانها و یا رگ های خونی گردن، پشت و اندامهای فوقانی و تحتانی را شامل می شود.

نمونه های شایع از این موارد عبارتند از تاندونیت Rotator cuff، اپیکوندیلیت تاندونیت فلکسور و اکستنسور مچ دست، سندرم تونل کارپ و کمر درد مکانیکال.

ارتباط بین این موارد با ریسک فاکتورهای محیط کار همیشه به راحتی قابل تعیین نیست به هر حال، گزارش های اخیر توسط National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) و National Academy of