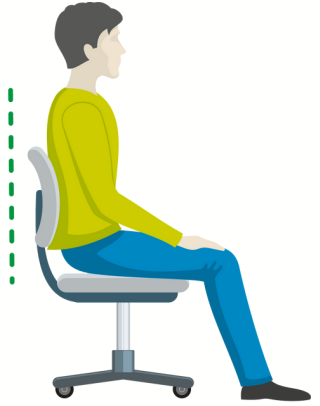


અર્ગોનોમિક્સ



અર્ગોનોમિક્સ એ લોકોના કાર્યકારી
વાતાવરણમાં જરૂરી સંભાળ વિષેનો
અભ્યાસ છે.

અર્ગોનોમિક ઇજાના કારણો

બેડોળ મુદ્રામાં અથવા સ્થિર સ્થિતિમાં
વારંધડીએ કાર્ય કરવું



લાંબા સમય સુધી કામના કલાકો

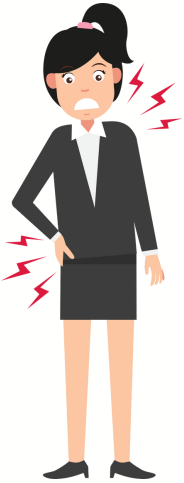


પહેલાથી રહેલી સ્નાયુઓની
બીમારી બિમારી



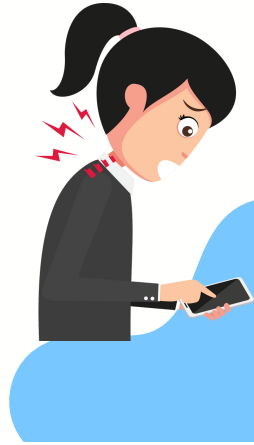
અર્ગોનોમિક્સ વિષે અમુક બાબતો

મોટાભાગના કામદારો તેમની બેઠકની
સ્થિતિમાં અસ્વસ્થતા અનુભવે છે



પીઠની ઈજા એ સૌથી સામાન્ય
અર્ગોનોમિક ઈજા છે

અર્ગોનોમિક ઈજા એ ૩૩ %
કામદારોની ઈજા અથવા
બીમારીઓનું કારણ છે



અર્ગોનોમિક ઇજાના લક્ષણો

પીઠમાં દુખાવો, જે ધીમો
પીડાદાયકથી માંડી, તીક્ષ્ણ અને
છરા મારવા અથવા બળતરા થતી
હોય એવું હોય



હાથ-પગમાં ઝંઝાનાટી, સોજો
અથવા બળતરા

ફ્લેક્સીબીલીટીમાં ઘટાડો
અથવા હલનચલન કરતી
અગવડતા પડવી



સ્નાયુઓની નબળાઈ અથવા
ચુસ્તતા, સંતુલન ગુમાવવું

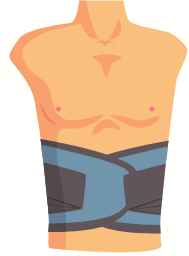
અર્ગોનોમિક ઇજાની સારવાર

હીટ ટ્રીટમેન્ટ



સ્નાયુઓને રીલેક્સ કરવા
દવાઓ લેવી

પાટો પહેરવો



ફીઝીઓથેરેપી

પ્રિવેન્શન

અર્ગોનોમિક્સમાં ધ્યેય કામને કારણે અગવડતા અને ઈજાના જોખમને દૂર કરવાનો છે.

કામ કરનારને ફિટ થાય એ પ્રમાણે કામમાં ફેરફાર કરો.



ન્યુટ્રલ પોઝીશનનો ઉપયોગ કરો, સ્નાયુઓના વધુ પડતા ખેચાણને ટાળવા માટે કાર્યોને ફેરવો.

ઉપાડવાની પ્રક્રિયા માટે યોગ્ય પોઝીશનની ખાતરી કરો.

અર્ગોનોમિક ઓફિસ પુરશીઓનો ઉપયોગ કરો



સમગ્ર દિવસ દરમિયાન સ્ટ્રેચિંગ કસરતોનો સમાવેશ કરો અને દર કલાકે ઉભા થાઓ અને વૉક કરો.

