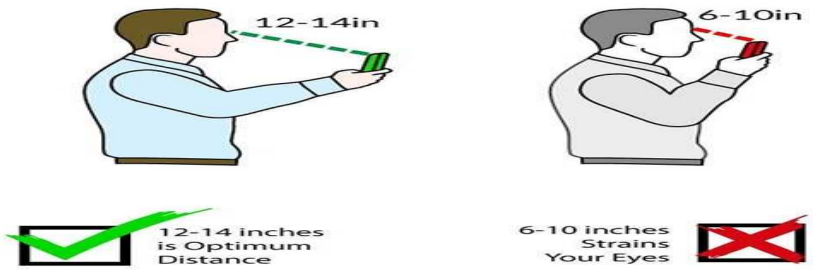
## ارگونومی کار با تلفن همراه

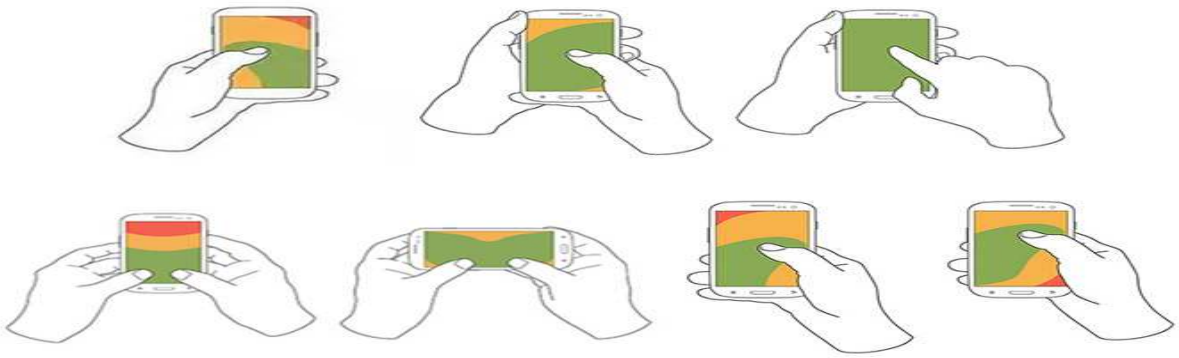
تلفن‌همراه به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده است. بی‌توجهی به ارگونومی کار با تلفن‌همراه می‌تواند اثرات جبران ناپذیری بر چ شم  شما بگذارد و ممکن ا ست مچ د ست، گردن و کتف  شما را هم درگیر کند. اما با رعایت نکات ارگونومیکی، می‌توانید احتمال بروز این آسیب‌های جسمی را به حداقل برسانید.

توصیه می‌شود گوشی را بین۱۲ تا ۱۴ اینچ (۳۰ تا ۳۵ سانتیمتر) از چشم‌های خود نگه دارید. اگر اندازه فونت گوشی کوچک است و برای دیدن آن با مشـــکل مواجه می‌شـــوید، می‌توانید با اســـتفاده از تنظیمات تلفن‌همراه، از فونت‌های بزرگ تر اســـتفاده کنید که از فاصـــله بیشـــتر نیز قابل خواندن باشـــند. توصـــیه می‌شـــود هر ۱۰ دقیقه کار با تلفن‌همراه، ۲۰ ثانیه به جســـمی در فاصـــله ۲۰ فوتی(۶ متری) یا بیشـــتر نگاه کنید. نورپردازی محیط باید طوری باشد که بتوانید صفحه گوشی را بدون وارد شدن فشار به چشم ببینید.




وضعیت دست *هنگام استفاده از تلفن همراه :*

یکی از اصـــول ارگونومی تایپ با تلفن‌همراه این اســـت که به صـــورت مداوم از یک انگشـــت اســـتفاده نکنید. بهترین حالت ارگونومی تایپ با تلفن‌همراه این است که تلفن‌همراه را کف یک دست قرار دهید و با انگشت اشاره دست دیگر تایپ کنید. اما می‌توانید تلفن‌همراه را با دو دست نگه دارید تا وزن آن میان دو دست تقسیم شود و با انگشت‌های شست تایپ کنید.



تصاویر بالا حالت‌های مختلف نگه داشتن تلفن‌همراه و میزان پوشش فضای صفحه توسط انگشتان شما را نشان می‌دهند. هرچه فضایی که با رنگ سبز مشخص شده بزرگ‌تر باشد، انگشتان شما برای تایپ کردن، به فشار و کشش کمتری نیاز دارند.

لازم ا ست درنظر دا شته با شید که برای مدت طولانی با تلفن‌همراه تایپ نکنید. تایپ کردن با تلفن‌همراه هم مانند کیبورد می‌تواند به **سندروم تونل کارپال** در مچ دست منجر شود. می‌توانید به جای تایپ کردن، پیام صوتی بفرستید. همچنین اگر برای مدت طولانی با تلفن همراه صحبت می‌کنید، بجای در دست گرفتن تلفن همراه یا قراردادن تلفن همراه بین گوش و شانه خود، از هندزفری استفاده کنید.

*وضعیت گردن هنگام استفاده از تلفن همراه :*

با ا ستفاده زیاد از تلفن‌همراه، ساعت زیادی از شبانه روز را با گردنی خمیده و و ضعیت نامنا سب بدنی قرار داریم و در نتیجه به مرور زمان، قوس طبیعی گردن کم می شود. گردن ناحیه بسیار حسا سی ا ست که اعصاب بخش‌های تحتانی بدن از آن عبور می‌کنند، پس سعی کنید گردن خود را هنگام استفاده از تلفن‌همراه خم نکنید. سر و گردن را صاف نگه دارید و گوشی را با خم کردن آرنج‌ها، مقابل صورت، چانه و یا سینه خود بگیرید. به جای خم کردن گردن، با چشم‌ها به پایین نگاه کنید. چند دقیقه یک‌بار هم، تکانی به گردنتان بدهید و وضعیت گردن و ستون فقرات را کنترل و ا صلاح کنید. در ازاء هر ۲,۵ سانتی‌متری که سرتان به جلو حرکت می‌کند، وزن آن برای عضلات قسمت بالایی پشت و گردن ۴,۵ کیلوگرم زیاد می شود. در این شرایط، کار این عضلات برای جلوگیری از افتادگی سر(چانه) بر روی سینه، مشکل‌تر می شود. این و ضعیت عضلات فوق‌الذکر را مجبور می‌کند که به‌طور ثابت منقبض بمانند تا بتوانند چانه را بالا نگه‌دارند. همچنین مهره‌های گردن به سمت جلو حرکت می‌کنند که این باعث بروز فشار بر دیسک‌های گردن و گردن‌درد می‌شود.

نتایج پژوهش ها نشان می‌دهد که خم کردن سر به میزان ۳۰ درجه به سمت پایین هنگام کار با تلفن‌همراه، معادل وزنه ۱۸ کیلوگرمی، فشار و نیرو به گردن وارد می کند. هرچه زاویه گردن با خط عمود بیشتر باشد، این فشار بیشتر می‌شود و در صورت تکرار منجر به عارضه **سر به جلو** می‌شود.

