

مارس آلية جسدية سليمة من أجل بيئة عمل آمنة

إن للآلية الجسدية السليمة أهمية كبيرة للممرض/ة ولأي شخص آخر ويجب إتباعها يومياً بغض النظر عن مكان عملك. وإتباع هذه الآلية يقيك والمرضى والزملاء من الإصابات .

تأكد من الحفاظ على المبادئ الرئيسية الأربعة:

- وزن ثابت.
- قاعدة واسعة للدعم
- ثقل الجاذبية
- استقامة مناسبة للجسم

تذكر في جميع الأحوال ما يلي:

- عند رفع الأشياء استخدم عضلات القدمين وحافظ على ركبتيك ومفصل الورك (الفخذ) منحنية، والظهر مستقيماً.
- ارفع الأشياء دائماً إلى فوق بحركة واحدة وبلطف وهدوء، وعندما ترغب الوصول إلى شيء بعيد عنك تجنب التواء أو/تمزق العضلات (استخدم كرسيًا للوصول إلى الأشياء العالية) وحافظ على توازن جيد للجسم.
- أخيراً إذا أردت الانعطاف عند حمل الأشياء حافظ على مركز جيد للجاذبية وحرك قدميك الاثنتين في نفس الوقت.
- عند القيام بجهد جسدي تذكر بأنه من الأسهل أن تدفع أو تسحب أو تجر الأشياء أكثر من أن تحملها.
- يجب أن تكون جميع الحركات متناسقة وسلسة وليس مترججة واستخدم عضلات الذراع والقدم بدل ظهرك قدر الإمكان.
- اجعل الأشياء قريبة من جسمك وفي وضعية صحية جيدة.

إن استخدام آلية جسدية صحيحة يقلل من التعب الزائد ومن توتر العضلات أو التواءها أو تمزقها وتقلل من إصابات الهيكل العظمي وإصابة المريض وكذلك إصابة أعضاء الفريق المساعد لك.

By Heather Blair, RN, MSN, ONS Research Associate

للمزيد من المعلومات أنظر www.free-ed.net