



اختلالات عضلانی اسکلتی در رانندگان تاکسی

گروه فیزیوتراپی
دانشکده علوم توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

۶

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت مشاوره می‌توانید به مراکز فیزیوتراپی تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مراجعه فرمائید:

- ۱- کلینیک فیزیوتراپی دانشکده علوم توانبخشی
- ۲- کلینیک فیزیوتراپی مرکز جامع توانبخشی صدیقه طاهره (س)
- ۳- کلینیک فیزیوتراپی بیمارستان کاشانی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان
دانشکده علوم توانبخشی
گروه آموزشی فیزیوتراپی
آدرس: اصفهان، هزار جریب، دانشکده علوم توانبخشی
www.rehab.mui.ac.ir
حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی
دانشکده علوم توانبخشی است

۵

پیشنهاد

- ۱- بهتر است حداقل ۲-۳ انگشت بین زانو و صندلی فاصله باشد.
- ۲- تا جایی نشیمنگاه صندلی را باید جابجا کرد که رانها دارای حمایت کافی بوده و هیچ‌گونه فشاری به قسمت پشتی زانو وارد نشود.
- ۳- صندلی باید به نحوی تنظیم شود که امکان فشار دادن بر روی پدالها با کل پا فراهم شود، نه صرفا با انگشتان و راننده نیز کنترل بهتری بر روی پدالها داشته باشد.
- ۴- فاصله صندلی نسبت به فرمان اتومبیل در حدی باشد که نیاز به کشش دست یا تغییر وضعیت ستون فقرات نباشد.
- ۵- به منظور کاهش فشار بر روی عضلات کمر، لگن و زانو، لازم است زانوها نسبت به لگن، کمی پایین‌تر قرار گیرند.

اختلالات عضلانی اسکلتی ناشی از رانندگی

بسیاری از اختلالات عضلانی اسکلتی در نتیجه فعالیت‌های مربوط به نوع شغل ایجاد می‌شود. حرفه رانندگی با توجه به خطرات شغلی و عوامل تاثیرگذار بر سلامت، به عنوان یکی از چالش برانگیزترین مشاغل مطرح است. شیوع مشکلات عضلانی اسکلتی در میان رانندگان ایرانی بسیار زیاد است.

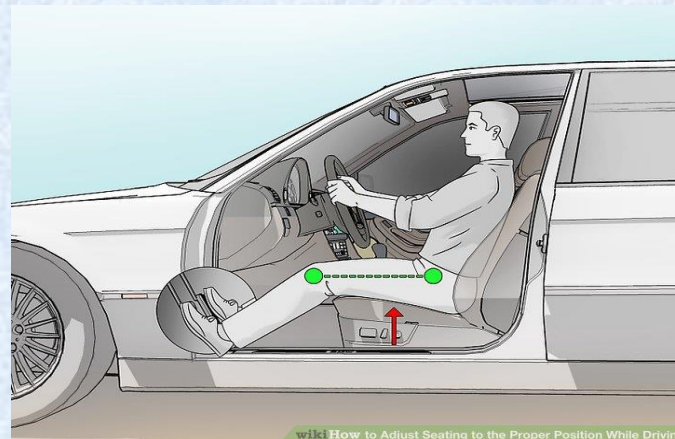
قرار گیری در پشت فرمان در وضعیت ثابت برای مدت طولانی، منجر به بروز مشکلاتی مانند محدودیت در حرکات اندامها و سفتی عضلانی می‌گردد. بروز درد در نواحی گردن، کمر، شانه و زانو از شایع‌ترین عوارض شغلی ناشی از رانندگی است.

۲

عوامل ایجاد کننده

نشستن‌های طولانی مدت، ارتعاش بدن، عدم تناسب ارگونومی بین ویژگی‌های فیزیکی راننده و ساختار اتومبیل، نوع و اندازه وسیله نقلیه و نیز نوع دنده اتومبیل (اتوماتیک یا دستی)، از عوامل تاثیرگذار در بروز اختلالات عضلانی اسکلتی ناشی از رانندگی هستند.

ضمن آنکه عوامل فردی مانند سن، جنسیت، قد، وزن و وضعیت کلی سلامت راننده را نیز باید مورد توجه قرار داد.



۳

ارائه راهکار

۱- قبل از آغاز رانندگی ارتفاع صندلی، آینه‌ها، فاصله پاها تا پدالها و... تنظیم شوند.

۲- چیزهای اضافی از داخل جیب‌ها خارج شوند تا منجر به ایجاد فشار بر روی اعصاب، بافت‌های حساس و یا کاهش جریان خون در آن موضع نشوند.

۳- ارتفاع صندلی در حدی تنظیم شود که علاوه بر داشتن دید مناسب و حفظ ارتفاع سر راننده نسبت به سقف اتومبیل، زانوهای فرد نیز در وضعیت راحت قرار گرفته باشند.

۴- راننده در حین رانندگی، باید در حد امکان به تکیه‌گاه صندلی تکیه دهد.

۴