



مدیریت تربیت بدنی

# اهمیت ورزش کارکنان

## در توسعه فردی

### منابع انسانی دانشگاه

تهیه و تنظیم: فتنه ملک (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ویرایش متن: رضا خیردوست

امروزه آنچه بیش از همه در روند توسعه اقتصادی و اجتماعی یک جامعه اهمیت دارد منابع انسانی آن کشور است. بسیاری از کارمندان سازمان‌ها حداقل با ۴۰ ساعت کار در هفته، ساعات زیادی را پشت میزها نشسته‌اند در حالی که متخصصان معتقدند نشستن برای طولانی مدت به اندازه سیگار کشیدن مضر است و به نیروهای انسانی که مهمترین منابع سازمانها هستند در مقابله با این مشکل اطلاعات و آموزش‌های لازم باید داده شود.

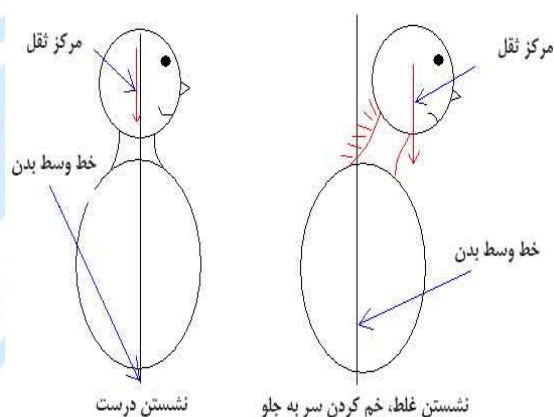
بیماری ناشی از کرونا ویروس در حال حاضر به بحرانی درجهان تبدیل شده است. در سی ام ژانویه ۲۰۲۰، بهداشت جهانی کووید ۱۹ را یک تهدید برای سلامت جهانی به دلیل آماده نبودن بعضی کشورها در مواجهه با این ویروس معرفی کرده است. دکتر وودز یکی از استادان و مسئول اجرایی و محقق دانشگاه ایلینوی آمریکا در مقاله اخیرش اشاره می‌کند برای جلوگیری از شیوع این ویروس، امکان رفتن به مکان‌های عمومی مثل پارکها و باشگاه‌های ورزشی محدود شده است. شیوع یک بیماری نباید باعث شود که از فوائد تمرینات ورزشی غافل شویم به دلیل اینکه این ویروس در اطراف ماست، احتیاط موجب کاهش ریسک سرایت این ویروس می‌شود. برای افراد بی‌تحرك شروع تمرینات ورزشی بی‌خطر و برای افرادی که بیمار و ناخوش هستند تأیید و مشاوره پزشکی لازم است، خصوصاً در مورد افرادی که دارای مشکلات ارتوپدی و در سنین بالا هستند برای جلوگیری از شیوع بیماری، حتماً می‌بایست توصیه‌های احتیاطی را در نظر بگیرند. همچنین باید از هر عاملی که باعث احتمال افزایش تماس با فرد آلوده و یا منجر به تحریک سیستم ایمنی شود پرهیز کرد. کشور ما نیز مورد تهدید این ویروس قرار گرفته و دانشگاهها برای حفاظت از دانشجویان و استادان اقدام به برگزاری کلاس‌های مجازی نموده و سایر کارمندان با حضور یا دور کاری وظایف خود را انجام می‌دهند. بنابراین ساعات زیادی را در پشت میزها و بدون تحرك می‌گذرانند که مضرات آن همانگونه که در بالا اشاره شد بر کسی پوشیده نیست ولی سرمایه‌های انسانی در دانشگاه باید حتی الامکان سالم بمانند. لذا می‌توانیم تهدید کرونا ویروس را به فرصتی برای حفاظت بیشتر و ارتقاء توانمندی‌های فردی منابع انسانی دانشگاه تلقی کنیم.

در دهه‌های گذشته، افراد از کلمه مهارت فردی استفاده می‌کردند تا مهارت فردی را از مهارت‌های سازمانی جدا کنند اما در سال‌های اخیر، دسته‌بندی مهارت‌ها بر اساس نوع (فردی و سازمانی)، کاربرد زیادی ندارد؛ به همین علت از عبارت "توسعه فردی" استفاده می‌کنند که منظور مهارت‌هایی است که فرد را توانمندتر می‌سازد و توسعه فردی و سازمانی را شامل می‌شود. مهارت توسعه فردی یک اتفاق لحظه‌ای نیست بلکه یک فرآیند همیشگی است که فرد تا آخر زندگی برای رشد فردی و شکوفایی مهارت‌های خود تلاش می‌کند. مهارت توسعه فردی شامل ۳ جنبه بهبود و توسعه جسمی، ذهنی و توسعه روحی و روانی است که بهبود و توسعه جسمی مانند ورزش کردن، رعایت رژیم غذایی سالم و مناسب و رعایت خواب مناسب به رشد فردی و پیشرفت جسمی فرد کمک می‌کند. بنابراین کمک به تقویت و حفظ توانایی جسمانی از طریق الگوهای صحیح حرکتی و اصولی از اهداف این مقوله بوده که با ارائه تمریناتی در حداقل فضای کارمندی یا خانه می‌تواند برای ممانعت نسبی از بروز دردهای شایع مکانیکی کمر، گردن و دست سودمند و گام مؤثری در جهت توسعه فرهنگ سلامت فردی دانشگاهیان باشد. برای توجیه انتخاب تمرینات اشاره به نکات زیر لازم است:

کمردرد ناشی از کار در دنیا به عنوان شایع‌ترین آسیب اسکلتی - عضلانی مطرح و ستون فقرات به عنوان نگه دارنده اسکلت بالاتنه نقش مهم و اساسی در انجام وظایف بدن برعهده داشته که اگر در معرض فشار بیش از حد یا بی‌تحركی قرار گیرد، دچار عدم تعادل شده و اندام‌های داخلی بدن نیز در معرض خطر قرار می‌گیرند. در این ساختار، سه قوس مهم گردنی، پشتی و کمری وجود دارد که قوس کمری به دلیل تحمل وزن بیشتر در معرض آسیب‌های متعددی قرار دارد. نتایج تحقیقی که در سال ۱۳۸۸ در بین کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس (استاد و کارمند) برای ارزیابی شیوع میزان کمردرد و رابطه آن با میزان فعالیت بدنی، شاخص توده بدنی، پست سازمانی و سن انجام گرفت نشان داد که شیوع کمردرد ۸۶/۳ درصد و در دامنه سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال بود و افرادی که ورزش می‌کردند درد کمتری داشتند.

این مطلب نیز قابل تعمق است که به طور میانگین، وزن سر افراد بین ۴/۵ تا ۶ کیلوگرم و تقریباً برابر با یک توپ بولینگ است. تصور کنید یک توپ بولینگ را با دستان کاملاً کشیده و دور از بدن نگه داشته‌اید، بعد از زمانی کوتاه خسته شده یا دستها درد می‌گیرد، اما وقتی آرنج را خم کرده و توپ را به بدن نزدیک می‌کنید دیرتر خسته شده و زمان بیشتری توان تحمل وزن توپ را دارید. پس وقتی ساعات

طولانی پشت میز کار سر در وضعیت خمیده باشد، درست همین اتفاق برای گردن افتاده و اگر یک خط فرضی در وسط بدن در نظر گرفته شود، سر باید بطور مستقیم روی ستون فقرات قرار داشته باشد تا وزنش روی مرکز ثقل بدن بیفتد. هر چه سر از این خط دورتر ننگه داشته شده و بیشتر خم شود فشار بیشتری به گردن وارد شده و ماهیچه های گردن برای نگه داشتن سر باید سختتر کار کنند و جای تعجب نیست که در حین انجام کار، گردن درد بگیرد. مطالعات نشان داده به ازاء هر دو و نیم سانتیمتری که سر به جلو خم می شود، چهار و نیم کیلوگرم به وزنی که گردن باید تحمل کند اضافه شده و در واقع عضلات گردن تحت یک انقباض ایستایی طولانی مدت قرار می گیرند که با افزایش انقباض، جریان خون در میان یک عضله کاهش و تولید اسید لاکتیک و متابولیک هایی کرده که در گردن ایجاد درد، خستگی و سوزش می کنند. در این لحظه افراد سعی می کنند با ماساژ به طور موقت تسکین پیدا کنند.



بنابراین در این روزها که ساعات بیشتری در روز صرف کار با کامپیوتر، مطالعه و تدریس مجازی می شود، نشستن درست پشت میز کار و انجام تمرینات مناسب می تواند تا حدود زیادی از دردهای گردن، شانه، کمر، زانو و "مورمور" شدن دست ها جلوگیری کند. این تمرینات منتخبی از تجربه های متخصصان فیزیوتراپی و تجربه های شخصی در دانشگاه در مواجهه با کارکنانی است که تا کنون فرصت لازم را برای خود ایجاد نکرده یا ترجیح داده در اتاق کار، حرکاتی را انجام دهند. دو هفته اول شامل تمرینات ساده و مؤثری برای کارکنان است که بتوانند با اصول صحیح اجرای حرکات نیز آشنا شوند. این تمرینات نیازی به وسیله یا مکانی خاص ندارند. قبل از انجام تمرینات حتماً می بایست به نکات زیر توجه شود:

- برای انجام تمرینات از صندلی چرخ دار استفاده نکنید.
- راهنمای هر تمرین را به دقت مطالعه و طبق تصاویر، به تعداد و زمان و تکرار مشخص عمل شود.
- هرگز تمرینی را با احساس درد انجام ندهید.
- برای نتیجه بهتر و جلوگیری از آسیب، تمرینات را به سرعت انجام نداده و عجله نکنید.
- حداقل سه روز در هفته و با تکرارهای مشخص حرکات انجام شود.
- بعد از هر حرکت تنفس فراموش نشود.
- نوشیدن آب در طول روز را به خاطر داشته باشید زیرا کم آبی فشار زیادی به ریه ها وارد می کند.
- در مکانی که ورزش می کنید حتی الامکان قسمتی از پنجره ای باز باشد.
- در صورت نیاز به راهنمایی بیشتر در دانشگاه با تلفن اتاق کار در ساعات اداری تماس و یا با رعایت موارد بهداشتی و به صورت فردی مراجعه شود.

## هفته اول: تمرینات ساده و مؤثر روی صندلی

نوع حرکت	ساختار تمرین	راهنمای تصویر	زمان یا تعداد
گرم کردن	<p>۱- با درجا زدن در حالت نشسته به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به آرامی و با توان خود شروع کنید.</p> <p>۲- هوا را از راه دهان به آرامی خارج کرده و برای حرکات آماده شوید.</p> <p>(در صورت تمایل درجا زدن های ایستاده و یا راه رفتن در فضای محدودی که دارید را جایگزین کنید.)</p>		۲ تا ۳ دقیقه
کشش دست و شانه	<p>۱- با تکیه به صندلی، شانه ها را عقب داده و انگشتان را جلوی سینه در هم قفل کنید.</p> <p>۲- دست را چرخانده، کف دست به بیرون و کشش از جلو و روبروی سینه انجام شود.</p> <p>۳- کشش را به مدت ۱۰ ثانیه با دست های کشیده نگه داشته، بالاتنه صاف بوده و به آرامی شمارش کنید.</p> <p>۴- دست ها را آزاد و تنفس کنید و بعد از ۱۰ ثانیه دوباره تکرار نمایید.</p> <p>✓ دست ها نباید به طرف پایین بیایند.</p>		۱۰ شماره یا ۱۰ ثانیه

## هفته اول: تمرینات ساده و مؤثر روی صندلی

نوع حرکت	ساختار تمرین	راهنمای تصویر	زمان یا تعداد
کششی: گردن و شانه	<p>۱- انگشتان را در پشت سر قلاب کرده و درحالی که دست ها را به پایین کمر می کشید سر را به آرامی عقب برده تا قفسه سینه به جلو متمایل شود.</p> <p>۲- به آرامی تا ۱۰ شماره کشش دست ها به طرف پایین، به این فکر کنید که دارید از پشت، شانه ها را به هم نزدیک می کنید.</p> <p>۳- به آرامی دست ها را همراه با خارج کردن هوا آزاد کرده و دوباره برای ۱۰ ثانیه این حرکت تکرار شود.</p>		۱۰ ثانیه
بوکس: سایه زدن	<p>۱- مشت های خود را در حالت بوکس به شکل متناوب به جلو کشیده و دوباره برگردانده و به کیسه فرضی مشت می زنید (در فاصله ای مطمئن از رایانه روی میز خود قرار بگیرید!)</p> <p>۲- بوکس را به بالای کیسه فرضی به مدت ۳۰ ثانیه ادامه دهید.</p> <p>۳- دست ها را آزاد و ۳۰ ثانیه مکث کرده و دوباره تکرار نمایید.</p> <p>✓ این تمرین را می توانید چند بار در طول روز کاری خود انجام دهید.</p>		۳۰ ثانیه
کشش: داخلی ران	<p>۱- جلوی صندلی نشسته، پای چپ را از پهلو به بیرون و به آرامی کشیده و مدت ۳۰ ثانیه در حالت کشش نگه دارید.</p> <p>۲- حرکت را با پای دیگر و به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.</p> <p>۳- یک بار دیگر حرکت تکرار شود.</p>		۳۰ ثانیه هر پا

## هفته اول: تمرینات ساده و مؤثر روی صندلی

نوع حرکت	ساختار تمرین	راهنمای تصویر	زمان یا تعداد
<p>کشش کف دست و انگشتان: از نمونه حرکات مؤثر برای جلوگیری از "مورمور" شدن دست ها</p> 	<p>۱- پشت را به صندلی تکیه نداده و کف پاها کاملاً روی زمین و بالاتنه را صاف نمایید. دست ها را مانند تصویر سمت راست با زاویه ۴۵ درجه آرنج نسبت به بالاتنه و زیر بغل نگه داشته و شانه ها را عقب برده و قفسه سینه متمایل به جلو باشد. انگشتان را کاملاً باز کرده و تا ۱۰ به آرامی بشمرید.</p> <p>۲- بدون پایین آوردن دست ها مانند تصویر سمت چپ، از انگشت کوچک به ترتیب و یکی یکی انگشتها را به شست رسانده و به جای خود برگردانید و ۴۰ ثانیه این کار را انجام و بعد آنها را آزاد کنید.</p> <p>۳- دست ها را آزاد، تنفس کنید و دوباره حرکت را ۵۰ ثانیه انجام دهید.</p>		۵۰ ثانیه
<p>انقباضی و تقویت عضلات</p>	<p>۱- وسط صندلی نشسته و پشت را صاف کنید. کف پاها روی زمین قرار گرفته و به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله داشته باشند. دست ها را مشت کرده و در فاصله ران ها به شکلی قرار دهید که محل اتصال مچ دست و ساعد بالاتر از زانو و در قسمت داخلی ران قرار گیرند.</p> <p>۲- از طرف قسمت داخلی ران به دست ها فشار وارد کنید. در این حالت دست ها مقاومت کرده و مانع از نزدیک شدن پاها می شوند.</p> <p>۳- در حالی که عضلات داخلی ران ها و نشیمنگاه کاملاً منقبض است، آنها را ۳۰ ثانیه نگه دارید و به آرامی نفس بکشید.</p> <p>۴- دست ها را رها کرده، ۳۰ ثانیه استراحت داده و تنفس کنید و مجدداً ۳۰ ثانیه حرکت را تکرار نمایید.</p>		۳۰ ثانیه

## هفته اول: تمرینات ساده و مؤثر روی صندلی

نوع حرکت	ساختار تمرین	راهنمای تصویر	زمان یا تعداد
کششی: پهلوی و گردن	<p>۱- وسط صندلی نشسته، دست چپ را بالاتر از زانو گذاشته و دست راست را از پهلو رها کرده و از بالاتنه و گردن به سمت راست به آرامی خم کنید بدون اینکه دست چپ از روی پا جدا شود.</p> <p>۲- کشش را ۱۵ ثانیه نگه داشته و به آرامی به وسط برگردید.</p> <p>۳- کشش را با دقت از سمت دیگر انجام دهید.</p> <p>۴- تنفس کرده و ۲ مرتبه دیگر به مدت ۱۵ ثانیه هر طرف را انجام دهید.</p>		۱۵ ثانیه
کشش عضلات پشتی	<p>۱- جلوی صندلی به گونه ای نشسته که در حالتی راحت و کف پاها روی زمین باشد.</p> <p>۲- به آرامی بالاتنه را به جلو خم کرده و دست ها را از روی زانوها سر داده و به آهستگی به ساق و پنجه پا برسائید.</p> <p>۳- مدت ۱۲ ثانیه کشش را نگاه دارید.</p> <p>۴- به آرامی با کشیدن دست ها به روی پاها، کمر و بالاتنه را بالا آورده، صاف شده و تنفس کنید و بار دیگر حرکت را تکرار کنید.</p> <p>✓ این تمرین سرد کردن هم می باشد.</p>		۱۲ ثانیه

- ✓ پس از تمرینات بلند شوید، کمی راه بروید و آب بنوشید و با احساسی خوب مجدداً به کارهای خود رسیدگی کنید.
- ✓ تمرینات این بخش فقط ۱۰ دقیقه وقت و کمی همت لازم دارد و می توان آنها را قبل و بعد از کار هم انجام داد.
- ✓ در برنامه بعدی تمریناتی برای تقویت مهمترین عضله ی بدن که وزن را تحمل می کند، ارائه داده خواهد شد.
- ✓ از بازخوردها برای غنی تر شدن برنامه ها استقبال شده و امیدوارم این کار زمینه تحقیق و بررسی "آسیب های جسمانی شایع در بین کارکنان دانشگاه" را فراهم سازد (منظور از کارکنان، مجموعه استادان و کارمندان می باشد).

## منابع:

- ۱- باراد زندگی با ایده های ارگونومی ۹۵/۱۰/۱۵ [www.barad.com](http://www.barad.com)
- ۲- توسعه فردی چیست؟ [www.motalesharif.com](http://www.motalesharif.com)
- ۳- دانشجو. عبدالحمید، دادگر. حسین (۱۳۹۰). شیوع کمر درد و رابطه آن با میزان فعالیت بدنی، سن و شاخص توده بدنی در کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس، مجله پژوهش در علوم توانبخشی / سال ۷ / شماره ۳ / آذر دی ۹۰
- ۴- داودیان طلب. امیرحسین، بادفر غلامرضا، بررسی اثر کمر درد بر استرس شغلی در کارکنان اداری، مجله تحقیقات سلامت در جامعه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران دوره ۳، شماره ۳- تابستان ۱۳۹۶
- 5- Dr.Jeffrey A.Woods,should, and how can exercise be done during a coronavirus out break? February 2020, ELSEVIER
- 6- Emily Milam Deskercise! 33 Smart Ways to Exercise at Work <https://greatist.com/fitness/deskercise-33-ways-exercise-work> May 28, 2014
- 7- Kutcher Mike 4 week exercise program for seniors to improve health and fitness.2019 Syndrome, 2017
- 8- Toshihiko TAGUCHI, Low Back Pain in Young and Middle-Aged people JMAJ 46(10): 417-423, 2003
- 9- U.S.Department of Health and Human Services(National Institutes of health),Carpal Tunnel

تهیه و تنظیم: فتانه ملک (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)  
ویرایش متن: رضا خیردوست

مدیریت تربیت بدنی