

## مقدمه

با پیشرفت زندگی شهرنشینی انسان ناچار به سازش با این محیط گردیده است و برای رفع نیازهای زندگی خود بایستی چندین ساعت از طول روز را در پشت میز یا کارخانه سپری کند.

بطور کلی بیماری های اسکلتی عضلانی ۷٪ بیماری های جامع و ۱۴٪ مراجعین به پزشک و ۹٪ موارد بستری در بیمارستان را به خود اختصاص می دهد.

در کشور ما اختلالات اسکلتی عضلانی شایعترین بیماری و آسیب ناشی از کار می باشد که ۶۲٪ مبتلایان به این نوع اختلالات به نوعی دچار محدودیت در حرکت هستند.

بطور کلی فعالیت های تکراری بیش از ظرفیت و توانایی کارگر در هر حرفه ای میتواند باعث ایجاد ضایعه شود. ترومای ناشی از حرکت های تکراری عضو دارای ویژگی تجمعی یا انباشتگی است که با گذشت زمان پیشرفت کرده و اثرات خود را در درازمدت بصورت صدماتی که دستگاه اسکلتی عضلانی درگیر میکند نشان میدهد. از این رو مواجهه مکرر با عوامل

مولد تروما منجر به صدمات تجمعی در عضلات، تاندون ها، لیگمان ها، اعصاب مفاصل و یا عروق خونی میگردند.

ضایعه تجمعی ناشی از تروما (CTD) عبارتست از یک یا چند علامت نظیر درد، مورمور شدن، خواب رفتن، سوزن سوزن شدن، سفتی و محدودیت حرکت در یکی از چهار ناحیه مفصلی اندام فوقانی (گردن، شانه، آرنج، ساعد و مچ دست) که بیشتر از یک هفته طول کشیده یا حداقل ماهی یکبار در طی سال گذشته تکرار شده باشد مشروط بر اینکه صدمه حاد و آسیب قبلی برای مفصل مربوطه وجود نداشته و علائم مشخصاً در ارتباط با شغل فعلی شخص باشد.

## عوامل مستعد کننده CTD

- ✓ فعالیت های تکراری مستمر
- ✓ فعالیت هایی که فشار و نیروی زیادی به دستها تحمیل میکنند.
- ✓ وضعیت های نامناسب بدنی در حین فعالیت
- ✓ فعالیت های نامناسب در اوقات فراغت
- ✓ عدم تجربه کافی در انجام فعالیت های دستی

- ✓ سن بالای فرد
- ✓ عدم رضایت شغلی
- ✓ وجود بیماری های زمینه ای

## افراد در معرض خطر CTD

- ✓ معدنچیان
- ✓ قصاب ها
- ✓ رانندگان
- ✓ کارگران راه و ساختمان سازی
- ✓ کارگران تولیدی مواد غذایی
- ✓ کارگران نساجی
- ✓ کارگران حمل و نقل ترابری
- ✓ نجارها
- ✓ بناها
- ✓ خدمتکاران
- ✓ تلفنچی ها
- ✓ پرستاران
- ✓ نوازندگان
- ✓ منشی ها



**نیروی کار سالم، محور توسعه پایدار**  
 پدیدار کردن نیروی کار سالم، محور توسعه پایدار



برای پیشگیری چه باید کرد؟

۱. ایجاد فواصل منظم استراحت در حین کار و انجام حرکات نرمشی در دست ها و بازوها.
۲. طراحی مناسب ابزارها و پست های کاری کارگران بمنظور اتخاذ وضعیت مناسب در حین کار.
۳. ایجاد تکیه گاهی مناسب جهت دست ها و انگشتان.
۴. جابجایی بصورت دوره ای در پست های کاری متفاوت برای کارگرانی که نشانه هایی از بروز CTD در معاینات ادواری داشته اند.

اختلالات تجمعی ناشی  
 از ترومای اندام فوقانی  
 (CTD)

تهیه کننده:  
 واحد مهندسی بهداشت حرفه ای  
 پاییز ۱۴۰۰

آدرس: [zarghan.sums.ac.ir](http://zarghan.sums.ac.ir)

تلفن: ۰۷۱۳۲۶۲۰۰۶۷

stretching.name (my routine)		www.edcoan.ir	
1/12 20 seconds rel32	2/12 5 seconds rel34	3/12 5 seconds rel34	4/12 10 seconds each side rel35
5/12 15 seconds each arm rel48	6/12 15 seconds rel49	7/12 10 seconds each arm rel53	8/12 30 seconds each leg rel34
9/12 20 seconds rel50	10/12 15 seconds each leg rel50	11/12 15 seconds each leg rel57	12/12 10 seconds rel52