



برگزاری جلسه آموزشی پیشگیری از پوکی استخوان و ارگونومی در اداره آموزش و پرورش ناحیه 1 شهرستان ری

با حضور کارشناسان شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری و به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان، جلسه آموزشی پیشگیری از پوکی استخوان و ارگونومی ویژه کارکنان اداره آموزش و پرورش ناحیه 1 شهرستان ری برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران، شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری، با همکاری واحدهای مدارس، غیرواگیر و بهداشت حرفه ای و با حضور کارشناسان شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری، به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان، جلسه آموزشی پیشگیری از پوکی استخوان و ارگونومی ویژه کارکنان اداره آموزش و پرورش ناحیه 1 شهرستان ری برگزار شد.

در این جلسه آموزشی، مهندس منوچهریان مسئول واحد بهداشت حرفه ای شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری با اشاره به اهمیت، تاریخچه و اصطلاحات رایج ارگونومی، در خصوص بیماری های ناشی از اختلالات اسکلتی _ عضلانی، شیوه صحیح بلند کردن بار، نحوه صحیح نشستن روی صندلی، استفاده صحیح از وسایل جانبی رایانه، مانند: کیبورد و ماوس، نرمش هایی در حین کار برای جلوگیری از آسیب های اسکلتی _ عضلانی در محیط کار آموزش هایی را همراه با اکران تصاویر برای حاضرین بیان کرد.

در ادامه الهه نذیری، کارشناس واحد بیماری های غیرواگیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری، با اشاره به شعار امسال روز جهانی پوکی استخوان (برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم) گفت: شیوع پوکی استخوان در سالمندان به خصوص زنان بعد از یائسگی بسیار بالاست، در افراد بالای 50 سال، از هر 3 زن یک نفر و از هر 5 مرد یک نفر مبتلا به پوکی استخوان است.

کارشناس واحد بیماری های غیرواگیر گفت: در شیوه زندگی سالم برای استخوان، اولین گام، پیشگیری از پوکی استخوان، حفظ تحرک و عدم وابستگی در آینده است. در هفته حداقل 3 تا 4 بار به مدت 30 تا 40 دقیقه تمرینات ورزشی توصیه می شود.

وی با اشاره به اجرای طرح کوله پشتی سالم در دبستان گفت: وزن کوله پشتی نباید بیشتر از 10 درصد وزن دانش آموز باشد، وسایل سنگین در انتهای کوله قرار داده شود، همچنین دارای بندهای پهن و اسفنج دار باشد.