



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان

طرح دوره درس ارگونومی شغلی 2: نیمسال دوم 1402-1403

دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار

نام درس: ارگونومی شغلی 2

زمان و محل برگزاری: سه شنبه: 10-12، طبقه سوم دانشکده بهداشت کلاس 1

شماره درس: رشته و مقطع تحصیلی: مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار

کارشناسی ارشد

پیش نیاز: ندارد

نام مسوول درس: دکتر مهناز شاکریان تلفن دفتر: 37923266

*آدرس Email:

shakerian.mahnaz@gmail.com

mahnazshakerian@hlth.mui.ac.ir

شرح درس:

آسیب‌های اسکلتی - عضلانی مرتبط با کار از جمله بزرگترین مشکلات بهداشت شغلی در کشورهای صنعتی و کشورهای در حال توسعه است. این آسیب‌ها در اثر تخریب تجمعی بافت‌های دستگاه اسکلتی - عضلانی طی ماه‌ها و سال‌ها مواجهه با عوامل استرس‌زای بیومکانیکی و روانی - اجتماعی در محیط کار رخ می‌دهند. یکی از مهمترین عوامل مؤثر در بروز این آسیب‌های چند علتی، وضعیت نامطلوب بدن (پوسچر نامطلوب) هنگام کار است. امروزه، به سبب



اهمیت این موضوع، بخشی بزرگ از تحقیقاتی که در عرصه ارگونومی فیزیکی انجام می‌شود بر واکاوی پوسچر و ارائه شیوه‌های ارزیابی خطر ابتلا به آسیب‌های اسکلتی-عضلانی متمرکز شده است. تا اکنون، شیوه‌های گوناگونی برای ارزیابی مواجهه شغلی با ریسک فاکتورهای آسیب‌های اسکلتی-عضلانی ارائه شده است که عمدتاً مبتنی بر ارزیابی پوسچر می‌باشند. باور بر این است که واکاوی پوسچر و ارزیابی خطر آسیب‌های اسکلتی-عضلانی می‌تواند مبنای مناسبی برای طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای ارگونومیک و بهبود شرایط در محیط کار باشد.

هدف کلی درس:

کسب دانش لازم در شناسایی و ارزیابی و کسب مهارت در برنامه‌های مداخله‌ای

وظایف فراگیران:

- حضور منظم در کلاس
- انجام تکالیف محوله درسی
- همکاری و مشارکت در طول تدریس

ردیف	عنوان جلسه	عنوان جلسه
1	جلسه اول	اختلالات اسکلتی عضلانی مرتبط با کار
2	جلسه دوم	ریسک فاکتورهای اختلالات اسکلتی عضلانی
3	جلسه سوم	روشهای ارزیابی پوسچر در ارگونومی
4	جلسه چهارم	آشنایی با روش ارزیابی OWAS
5	جلسه پنجم	آشنایی با روش RULA
6	جلسه ششم	آشنایی با روش QEC



7	جلسه هفتم	پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی
8	جلسه هشتم	بیومکانیک شغلی
9	جلسه نهم	بلند کردن و حمل دستی بار
10	جلسه دهم	بلند کردن و حمل دستی بار
11	جلسه یازدهم	بلند کردن و حمل دستی بار
12	جلسه دوازدهم	ارگونومی برای محیطهای کار اداری
13	جلسه سیزدهم	ارگونومی در ابزارهای دستی
14	جلسه چهاردهم	آشنایی با روش ارزیابی REBA
15	جلسه پانزدهم	چک لیستهای ارگونومی
16	جلسه شانزدهم	سنجش نیروهای عضلانی با استفاده از انواع نیروسنج ها
17	جلسه هفدهم	جمع بندی و رفع اشکال

تاریخ امتحان پایان ترم: بر اساس تقویم آموزشی