

ورزش و تغذیه کارمندان

مقدمه :

زیاد نشستن و کم ورزش کردن، برای سلامتی شما مضر است. بنابراین، از روی صندلی بلند شوید و فعالیت های بدنی مثل باشگاه رفتن و یا پیاده روی را، به بخشی از برنامه ی روزانه ی خودتان تبدیل کنید.

اما ممکن است علیرغم تلاشان زمانی برای ورزش کردن در طول روز پیدا نکنید! اینجاست که ورزش های ویژه ی محیط کار، به شما کمک می کنند تا با کمی خلاقیت، بیشترین بهره و استفاده را از کمترین زمان ممکن داشته باشید و در همان حالی که مشغول به کار کردن هستید، ورزش در محل کار را هم تجربه کنید.

با این نوع ورزش کردن:

- * قوای ذهنیتان تقویت می شود.
- * استرستان کاهش پیدا می کند.
- * انرژیان زیاد میشود.
- * از بروز بیماری ها جلوگیری می کنید.
- * کم کردن وزن برایتان آسان می شود.

در بخش های پیش رو تمرینات در ابتدا بر روی تقویت و جلوگیری از آسیب های مفاصل اصلی بدن انجام می پذیرند و در ادامه به جهت پیشرفت بیشتر، تمریناتی را در اماکن ورزشی برایتان در نظر گرفته ایم.

قسمت اول

بخش اول: تمرینات اصلاح کننده سندروم تونل کارپال



سندوم تونل کارپال

چقدر با سندرم تونل کارپال آشنایی دارید؟ آیا تا بحال در چهار انگشت اول خود حس گزگز و مور مور را تجربه کرده اید؟ اگر شما یکی از افرادی باشید که در شغل یا در کارهای روزانه ی خود استفاده ی زیادی از دست خود می کنید، ممکن است با این حس ها آشنایی داشته باشید.

این حس درد و گزگز و مور مور، از مچ شما شروع می شود و تا نوک انگشتان کشیده می شود. این حس ناشی از تحت فشار قرار گرفتن عصبی در محل باریکی در مچ شما، اتفاق می افتد. سندرم تونل کارپال، شایع ترین مونونوروپانی فشارنده عصب محیطی می باشد که به علت افزایش فشار عصب مدیال در ناحیه مچ دست ایجاد می شود. نتایج جستجوهای الکترونیکی در مطالعات متعدد نشان داده است که شیوع این سندرم در ایران در جمعیت های مختلف، متفاوت می باشد.

گزیده ای از ۱۰ مقاله داخلی و خارجی، بر روی ۱۴۵۲۵ نفر که شیوع سندرم تونل کارپال در آنها مورد بررسی قرار گرفت، نشان از شیوع کلی این سندرم بر حسب معاینه فیزیکی در ایران با فاصله اطمینان ۹۵ درصد و بر اساس مدل اثر تصادفی برابر ۵۳/۱۷ درصد می باشد. نتایج همچنین نشان از بالا بودن شیوع کلی آن در ایران می باشد.

در ادامه می خواهیم بدانیم تونل کارپال کجاست؟ چگونه این فضا تنگ می شود؟ و چه کارهایی می توان برای پیشگیری و درمان انجام داد.

کف دستها را بهم چسبانده و جلوی سینه خود قرار دهید. کف دستها را به هم فشار دهید.
(۸ الی ۱۰ بار در روز - ۶ ثانیه مکث، ۴ ثانیه استراحت)



۱



۲

یک عدد توپ تنیس را در کف دست خود با فشار متناوب انگشتان و کف دست ، بهم بفشارید.
(۱۰ الی ۲۰ بار در روز - ۱۰ ثانیه مکث در حرکت)



۱



۲

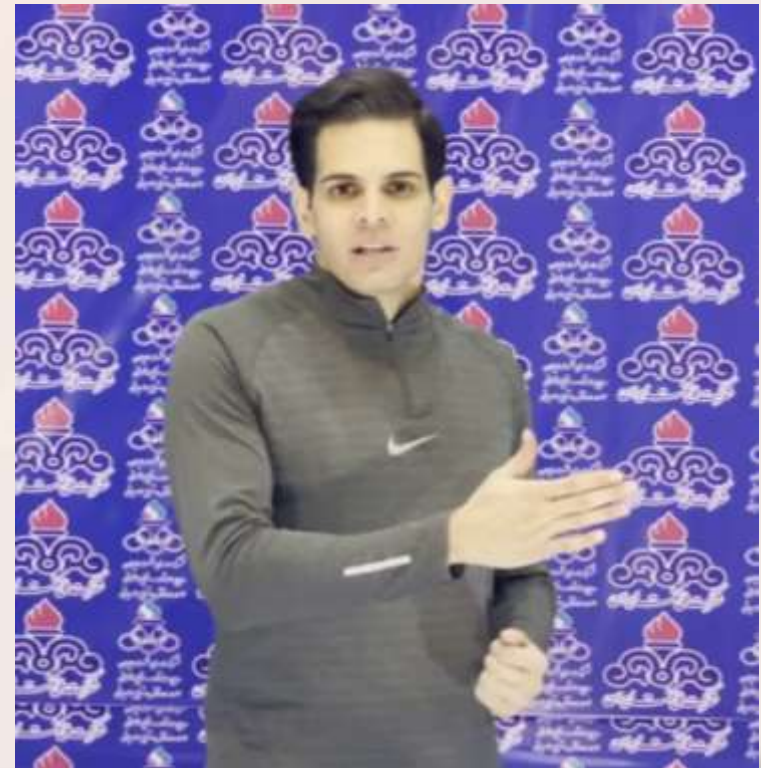


۳

با مهار کردن مچ دست توسط انگشتان دست مخالف، همچنان که سعی میکنید مچ را به بیرون بچرخانید، از چرخش مچ به سمت بیرون ممانعت کنید.
(۸ الی ۱۰ بار در روز - ۱۰ ثانیه مکث در حرکت ، ۵ ثانیه استراحت)



۱



۲

کف دستها را روی میز قرار داده، با فشار انگشتان به میز کف دستها را به آرامی به سمت بالا جمع کنید.
(۴ بار در طول روز هر بار ۱۰ ست - ۵ ثانیه استراحت)



۱



۲



۳



۴

آرنج خود را بر روی میز قرار داده ، ساعد و مچ خود را صاف نگه دارید، سپس انگشتان و در ادامه مچ دست خود را به سمت داخل جمع کنید.
(۳ تا ۵ بار در طول روز هر بار ۵ تا ۱۰ ست - ۵ الی ۱۰ ثانیه مکث در حرکت)



۱



۲



۳



۴

۵

#فاصله_اجتماعی_را_رعایت_میکنم

#صن_ماسک_میزنم



تغذیه کارمندان (قسمت اول)

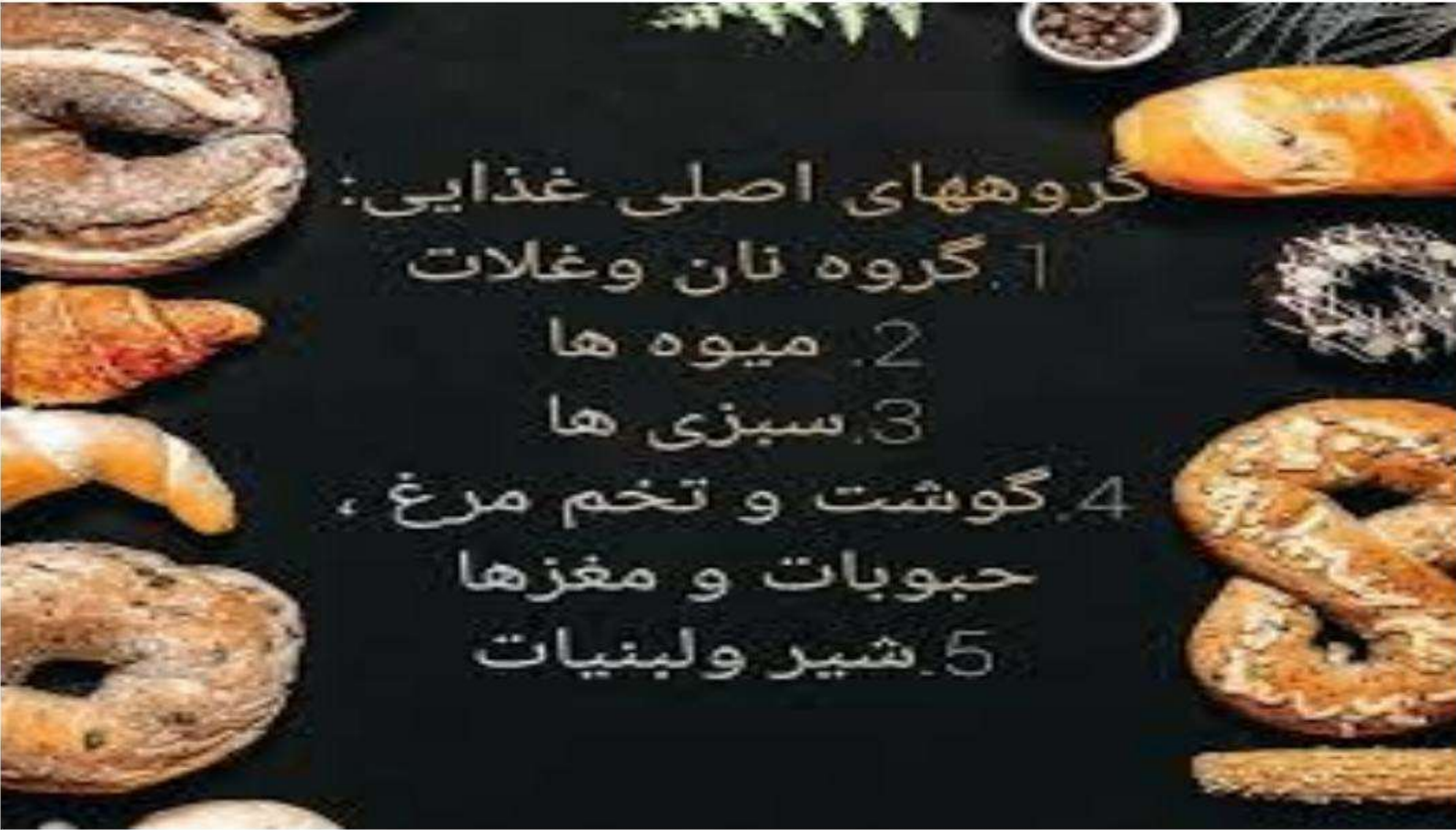
هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند.

قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کنند به این معنی است که افراد بزرگ سال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها).

هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود، که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

شناسایی گروه های غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه کلیه گروه های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی است که البته در گروه های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه می باشد.



گروه‌های اصلی غذایی:
1. گروه نان و غلات
2. میوه‌ها
3. سبزی‌ها
4. گوشت و تخم مرغ ،
حبوبات و مغزها
5. شیر و لبنیات



با تشکر از جناب آقای دکتر علی اکبر محمدی ، جناب آقای محمد عاکفیان ،
سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، باشگاه شهید زرگر، واحد ورزش همگانی،
مرکز خدمات مشاوره و حرکات اصلاحی و روابط عمومی (امور ورزش و تربیت بدنی)



امور ورزش و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران