

اختلالات اسکلتی-عضلانی در کاربران کامپیوتر شاغل در بانک

دکتر علیرضا چوبینه^۱، اسماعیل نوری^۲، احمد ارجمندزاده^۳، ابوالفضل محمدیگی^۴

چکیده

زمینه و هدف: در سال های اخیر استفاده از کامپیوتر تقریباً در هر کاری ضروری شده و کمتر حرفه ای را می توان یافت که در آن برای انجام وظایف از کامپیوتر استفاده نشود. بر اساس مطالعات انجام شده، شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی (MSDs) در کاربران کامپیوتر بالاست. از آنجا که امروزه در بانک ها بسیاری از کارها به صورت ماشینی با استفاده از کامپیوتر انجام می گیرد، لذا کارکنان بانک بعنوان یکی از کاربران اصلی و مهم کامپیوتر در فعالیت های شغلی تلقی شده و در معرض خطرات ناشی از کار با این وسیله قرار دارند. مطالعه حاضر به منظور تعیین میزان شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در اندام های گوناگون بدن کاربران کامپیوتر شاغل در بانکها انجام شده است.

روش بررسی: این مطالعه مقطعی بر روی ۲۸۷ نفر از کاربران کامپیوتر شاغل در بانکهای شیراز که به صورت تصادفی از بین کارکنان ۵۹ بانک انتخاب شدند، انجام گرفت. به منظور تعیین شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی از پرسشنامه نوردیک استفاده شد.

یافته ها: نتایج بدست آمده از پرسشنامه مشخص نمود شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در کاربران کامپیوتر طی ۱۲ ماه گذشته در شانه ها (۵۹/۶٪)، گردن (۵۸/۲٪)، پشت (۵۴/۷٪)، کمر (۵۱/۲٪)، مچ دست (۴۸/۸٪)، زانو (۳۹/۴٪)، پا (۳۱/۷٪)، آرنج (۲۸/۹٪) و ران (۲۱/۶٪) می باشد. بر اساس نتایج بدست آمده، بیشترین شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در بین کاربران کامپیوتر در ناحیه شانه، گردن، پشت و کمر گزارش شده است. آزمون آماری ارتباط معنی داری را بین شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در نواحی ران، زانو و پاها با سابقه کار نشان داد ($p > 0/05$). همچنین، ارتباط آماری معنی دار بین شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی با جنسیت در ناحیه شانه، مچ دست و ران بدست آمد ($p > 0/05$).

نتیجه گیری: شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در جمعیت مورد مطالعه به ویژه در کمر و اندام فوقانی بالاست. با توجه به این موضوع، اجرای برنامه های مداخله ای ارگونومی در محیط کار ضروری به نظر می رسد. طراحی ایستگاه کار مناسب، آموزش و آگاه کردن کاربران کامپیوتر از اصول ارگونومیک هنگام کار با کامپیوتر و ایجاد تنوع کاری در وظایف آنان را می توان به عنوان اجزاء این برنامه ذکر نمود.

کلید واژه ها: اختلالات اسکلتی-عضلانی، کارکنان بانک، کاربران کامپیوتر

مقدمه

عضلانی ایجاد می شوند و ممکن است راحت و عادی به نظر رسند (۱). تعداد موارد اختلالات اسکلتی-عضلانی بطور چشمگیری از سال ۱۹۸۰ روبه افزایش

آسیب های اسکلتی-عضلانی، آسیب های تجمعی هستند که در طول زمان در اثر انجام کارهای اسکلتی-

۱- نویسنده پاسخگو، استادیار گروه بهداشت حرفه ای دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز (email: Alrchoobin@sums.ac.ir)
 ۲- دانشجویان کارشناسی بهداشت حرفه ای دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز
 ۴- کارشناس ارشد اپیدمیولوژی

دانسته شود. از آنجا که شیوع اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از مهمترین معضلات بهداشت شغلی در محیط‌های کار است (۱۰) و خسارت‌های مالی و انسانی فراوانی را به دنبال دارد، پیشگیری از وقوع آنها امری لازم و ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، تحقیق حاضر در بین کارمندان بانک‌های شیراز که روزانه مدت زمان طولانی به طور نشسته با استفاده از کامپیوتر به انجام وظیفه مشغولند با هدف تعیین میزان شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی در نواحی گوناگون بدن و فاکتورهای موثر در بروز آنها انجام شده است. با استفاده از نتایج حاصله می‌توان به تدوین برنامه‌ی مداخله‌ای ارگونومیک در محیط کار پرداخت و اقدامات اصلاحی را پیشنهاد نمود.

روش بررسی

این مطالعه به صورت مقطعی بر روی کاربران کامپیوتر بانک‌های دولتی شیراز که حداقل دارای یک سال سابقه کار بوده و حداقل ۳ ساعت در روز با کامپیوتر کار می‌کردند انجام گرفت. افرادی که در اثر حادثه دچار درد یا ناراحتی در اندام‌های مختلف بدن شده بودند و یا قبل از انتصاب در این شغل از ناراحتی اسکلتی - عضلانی رنج می‌بردند از مطالعه حذف شدند.

در این مطالعه، نمونه‌گیری به صورت دو مرحله‌ای انجام گرفت که در آن ابتدا بر حسب نمونه‌گیری طبقه‌ای تعداد انواع بانک‌های مختلف در نمونه مشخص شد، سپس با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، به تصادف از بین هر کدام از انواع بانکها، تعداد بانک مورد نیاز انتخاب شده و داخل هر بانک تعداد کاربران واجد شرایط (با حداقل یک سال سابقه کار و ۳ ساعت کار با کامپیوتر در روز) انتخاب شدند.

بر اساس محاسبات آماری حجم نمونه ۲۸۷ نفر به دست آمد. جهت تعیین میزان شیوع اختلالات اسکلتی - عضلانی از پرسشنامه‌ای که در سال ۱۹۸۷ توسط کورینکا و همکاران در انستیتوی بهداشت حرفه‌ای کشورهای حوزه اسکاندیناوی طراحی و ارائه شده و امروزه به پرسشنامه نوردیک معروف است استفاده گردید. (۱۱)

به منظور تشریح بهتر اندام‌های بدن برای افراد مورد مطالعه، از نقشه بدن استفاده شد که افراد را قادر سازد اندام‌های گوناگون دستگاه اسکلتی -

بوده است (۲). طبق گزارش ارائه شده از سوی مرکز ملی آمار فنلاند، در حدود ۴۶٪ همه بیماریهای شغلی در سال ۱۹۹۸ در گروه بیماریهای اسکلتی - عضلانی طبقه‌بندی شده‌اند (۳).

ثابت شده است که شیوع درد در شانه و گردن در کارهای سبک برابر و حتی بیش از شیوع آن در کارهای سنگین است (۴). در سال‌های اخیر استفاده از کامپیوتر تقریباً در هر کاری ضروری شده و کمتر حرفه‌ای‌ری می‌توان یافت که در آن برای انجام وظایف از کامپیوتر استفاده نشود (۵). گزارشات علمی و مقالات منتشر شده نشان می‌دهد که خطر ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی در استفاده کنندگان از کامپیوتر نسبت به سایر مشاغل بالاست (۶).

باستانی و لحمی شیوع کلی عوارض اسکلتی - عضلانی در کارمندان سایت کامپیوتر یک مرکز دولتی را ۴۸/۲٪ گزارش نمودند که بیشترین عوارض به ترتیب در نواحی گردن (۵۳٪)، کمر (۴۸٪)، شانه (۱۲٪)، بوده است.

در این مطالعه، عواملی که با افزایش شیوع مشکلات اسکلتی - عضلانی رابطه داشتند عبارت بودند از سابقه بیماری‌های اسکلتی - عضلانی قبل از اشتغال به کار با کامپیوتر، تعداد سال اشتغال، عدم تناوب در نوع کار، رفتار فردی و پوسچر نامناسب حین کار، شیوه انجام کار به صورت نشسته و ورزش نکردن (۷). در مطالعه اوآنز و پاترسون بر روی ۱۷۰ استفاده کننده کامپیوتر، مشخص شد که ۶۵٪ از شرکت کنندگان در مطالعه از درد شانه و گردن شکایت داشتند. در این مطالعه، با کنترل متغیرهای پوسچر و ایستگاه کار، ارتباط معنی داری بین دردهای شانه و گردن با ساعات و هفته‌های استفاده از کامپیوتر به دست نیامد (۸).

در مطالعه تورن کویت و همکاران بر روی ۱۵۵۵ استفاده کننده کامپیوتر در شرکت‌های خصوصی و ادارات دولتی، شیوع علائم گردن و نواحی بالاتنه در کسانی که ۳ روز یا بیشتر در هفته با کامپیوتر کار می‌کردند در بین مردان ۵۱٪ و در بین زنان ۷۲٪ گزارش شده است (۹).

با توجه به مطالب بیان شده، می‌توان چنین اظهار نمود که کار مداوم با کامپیوتر و انجام وظیفه در حالت استاتیک و نشسته می‌تواند به عنوان یکی از ریسک فاکتورهای ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی

جدول ۱- برخی ویژگیهای دموگرافیک افراد مورد مطالعه. (n = ۲۸۷)

ویژگی دموگرافیک	میانگین	انحراف معیار	حداکثر	حداقل
سن (سال)	۳۱/۴۳	۶/۴۳۰	۵۰	۱۹
قد (سانتی متر)	۱۷۱/۵۶	۹/۲۹۲	۱۹۸	۱۵۵
وزن (kg)	۷۰/۵۳	۱۳/۴۵۸	۱۰۹	۴۳
تعداد فرزندان	۰/۹	۱/۰۴۱	۵	۰
سابقه کار در بانک (سال)	۶/۶	۴/۵۵	۲۰	۱
متوسط ساعات کار در روز در وظیفه اپراتوری (ساعت)	۷/۸۸	۱/۹۲۹	۱۳	۳
متوسط ساعات کار در وظیفه غیر اپراتوری در روز (ساعت)	۲/۱	۳/۲۵۵	۱۶	۰

عضلانی بدن را به خوبی تشخیص دهند. برای پر کردن پرسشنامه ها روش کار به این صورت بود که پس از انتخاب افراد بر اساس روش ذکر شده، کاربران کامپیوتر از اهداف پژوهش آگاه می شدند. سپس پرسشنامه ها به آنها داده می شد. به علت بار کاری سنگین، امکان اینکه کاربران همان لحظه پرسشنامه را پر کنند وجود نداشت، به همین دلیل بعد از ارائه توضیحات کامل، پرسشنامه ها در خانه پر شده و روز بعد پرسشنامه های تکمیل شده، از آنها تحویل گرفته می شد.

شاغل در بانک شرکت کردند که از این تعداد ۱۹۸ نفر مرد (۶۹٪) و ۹۰ نفر زن (۳۱٪) بودند. از تعداد کل شرکت کنندگان ۸۷ نفر مجرد (۳۰/۳٪) و ۲۰۰ نفر متاهل بودند. ویژگی های فردی مربوط به افراد مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

در جدول ۲ توزیع فراوانی شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی در ۱۲ ماه گذشته به تفکیک اندامها ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می شود، بر اساس گزارش کاربران مورد مطالعه، بیشترین شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی به ترتیب در نواحی شانه، گردن، پشت و کمر بوده و مچ دست، زانو و آرنج در رتبه های بعدی قرار دارند.

میزان شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی بر حسب سابقه کار در جدول ۳ ارائه شده است. همان گونه که ملاحظه می شود، بیشترین میزان شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی در نواحی آرنج، کمر، رانها و زانو مربوط به افراد با سابقه کار ۲۰ - ۹ سال، در نواحی گردن و پاها مربوط به افراد با سابقه کار ۵ - ۸ سال، و در نواحی شانه، مچ دست و پشت مربوط به افراد با سابقه کار کمتر از ۴ سال می باشد.

همچنین، شیوع اختلالات اسکلتی - عضلانی در نواحی پا، زانو و رانها با سابقه کار دارای ارتباط آماری معنی داری است ($p > 0/05$)، به گونه ای که با افزایش سابقه کار شیوع علائم در این نواحی افزایش می یابد.

در جدول ۴ میزان شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی بر اساس جنسیت و ساعات کار در وظیفه کار با کامپیوتر در روز ارائه شده است. همان گونه که ملاحظه می شود، بین شیوع اختلالات اسکلتی - عضلانی در نواحی شانه، مچ دست و دست و رانها با جنسیت ارتباط آماری معنی داری وجود دارد ($p > 0/05$)، به گونه ای که شیوع علائم در نواحی شانه

جدول ۲- توزیع فراوانی شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی در اندامهای مختلف بدن در طی ۱۲ ماه گذشته در کاربران کامپیوتر مطالعه شده

اندامها	تعداد	درصد
گردن	۱۶۷	۵۸/۲
شانهها	۱۷۱	۵۹/۶
آرنجها	۸۳	۲۸/۹
مچ دست و دست	۱۴۰	۴۸/۸
پشت	۱۵۷	۵۴/۷
کمر	۱۴۷	۵۱/۲
رانها	۶۲	۲۱/۶
زانوها	۱۱۳	۳۹/۴
پاها	۹۱	۳۱/۷

آنالیز داده ها با استفاده از روش های آمار توصیفی و تحلیلی و با نرم افزار SPSS (Ver. 13) انجام گرفت. به منظور بررسی ارتباط بین متغیرهای مورد نظر، از آزمون آماری کای دو استفاده شد.

یافته ها

در مطالعه حاضر مجموعاً ۲۸۷ کاربر کامپیوتر

جدول ۲- توزیع فراوانی شیوع علایم اختلالات اسکلتی - عضلانی در اندامهای مختلف بدن طی ۱۲ ماه گذشته بر اساس سابقه کار در طی ۱۲ ماه گذشته

اندامها	سابقه کار (سال)	(آزمون کای دو) P-value
گردن n=۱۶۷	۱-۴ %۳۲/۴	۹-۲۰ %۳۲/۴
شانه ها n=۱۷۱	۱-۴ %۴۰/۱	۹-۲۰ %۲۸/۳
آرنج ها n=۸۳	۱-۴ %۲۸/۲	۹-۲۰ %۳۹/۴
مچ دست و دست n=۱۴۰	۱-۴ %۳۷/۶	۹-۲۰ %۲۹/۶
پشت n=۱۵۷	۱-۴ %۳۷/۷	۹-۲۰ %۲۸/۷
کمر n=۱۴۷	۱-۴ %۳۳/۱	۹-۲۰ %۳۴/۶
ران ها n=۶۲	۱-۴ %۱۷/۶	۹-۲۰ %۴۹
زانوها n=۱۱۳	۱-۴ %۲۷/۱	۹-۲۰ %۳۶/۵
پاها n=۹۱	۱-۴ %۲۵/۶	۹-۲۰ %۳۵/۹

گردن (۲/۵۸٪)، پشت (۷/۵۴٪)، کمر (۲/۵۱٪)، مچ دست و دست (۸/۴۸٪)، زانو (۴/۳۹٪) و پا (۷/۳۱٪) به دست آمد. در مطالعه باستانی و لحمی نیز بیشترین عوارض در نواحی گردن، کمر، شانه، به ترتیب برابر ۵۳٪، ۴۸٪ و ۱۲٪ گزارش شده است (۷).

مقایسه این دو نشان می دهد که بیشترین شیوع اختلالات اسکلتی - عضلانی در بین کاربران کامپیوتر در ناحیه گردن، پشت، کمر و شانه می باشد. از آنجا که شغل اپراتوری به صورت نشسته و دارای حرکات تکراری می باشد، بیشتر گردن، کمر و اندام های فوقانی در معرض ابتلا به اختلالات

و مچ دست و دست در زنان بیش از مردان می باشد و در ناحیه ران در مردان بیش از زنان است. همچنین، بر اساس داده های جدول، ۴ مشاهده می شود بین ساعات کار با کامپیوتر در روز و ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی در نواحی ۹ گانه بدن هیچ گونه ارتباط آماری معنی داری وجود ندارد ($p > 0.05$).

بحث

نتایج مطالعه حاضر مشخص ساخت که اختلالات اسکلتی - عضلانی در جامعه مورد مطالعه از شیوع بالایی برخوردار است. بیشترین شیوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به ترتیب در شانه ها (۶/۵۹٪)،

جدول ۴- توزیع فراوانی شیوع علایم اختلالات اسکلتی - عضلانی در اندامهای مختلف بدن کاربران کامپیوتر مطالعه شده بر اساس جنس و ساعات کار در وظیفه اپراتوری در روز، در طی ۱۲ ماه گذشته.

اندامهای بدن	جنسیت		P-value	ساعات کار در وظیفه اپراتوری در روز	
	مرد n=۱۹۸	زن n=۹۰		۴/۶-۸	۳-۴/۵
گردن	%۵۶/۹	%۶۱/۴	۰/۲۸۵	%۵۷/۱	%۵۷/۱
شانه ها	%۵۴/۱	%۷۵/۶	۰/۰۰۱	%۶۲/۹	%۶۶/۷
آرنج ها	%۲۹/۱	%۲۹/۴	۱	%۲۸/۴	%۴۶/۷
مچ دست و دست	%۴۲/۳	%۶۵/۵	<۰/۰۰۱	%۴۹/۸	%۶۶/۷
پشت	%۵۵/۴	%۵۵/۷	۱	%۵۶/۴	%۶۰
کمر	%۵۰/۵	%۵۴/۵	۰/۶۰۸	%۵۰/۸	%۷۳/۳
ران ها	%۲۷/۲	%۱۰/۳	۰/۰۰۲	%۲۳/۲	%۱۳/۳
زانوها	%۳۸/۳	%۴۴/۲	۰/۳۵۹	%۳۹/۶	%۵۳/۳
پاها	%۳۳/۷	%۳۰/۲	۰/۶۷۸	%۳۲/۳	%۲۸/۶

بالاست. با توجه به این موضوع، اجرای برنامه های مداخله ای ارگونومی در محیط کار ضروری به نظر می رسد.

بر اساس نتایج بدست آمده، به منظور کاهش شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در جمعیت مورد مطالعه اقدامات اصلاحی زیر توصیه می شود:

- غربالگری سریع و موثر اختلالات اسکلتی-عضلانی در بین کاربران بانک ها به منظور کاهش خطر پیشرفت این اختلالات در نواحی گوناگون بدن
- طراحی ایستگاههای کار بر اساس اصول ارگونومیک
- آموزش کاربران در مورد اصول ارگونومیک کار با کامپیوتر
- ایجاد تنوع در وظایف کاربران کامپیوتر و کاهش ساعات کار با کامپیوتر در آنها
- انجام حرکات نرمشی در فواصل زمانی معین (بر اساس چرخه کار - استراحت ۷۵ دقیقه کار، ۱۰ دقیقه نرمش و استراحت)

به نظر می رسد با انجام اقدامات یاد شده می توان خطر ابتلا به این اختلالات را کاهش داده و به سلامت نیروی کار در بانک ها کمک کرد.

تشکر و قدردانی

این تحقیق با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بر اساس قرار داد شماره ۲۷۰۷-۸۴ انجام گرفته است.

منابع

- ۱- چوبینه، علی رضا، امیرزاده، فرید، ارقامی، شیرازه. کلیات بهداشت حرفه ای. ویرایش دوم، چاپ نخست. شیراز: دانشگاه علوم پزشکی شیراز: ۱۳۸۲، صفحه ۴۰۳.

2. Desai A, Shah SM. Screening and early intervention of cumulative trauma. Indian Journal of Occupational Therapy. 2004; 36(2):41-45.

اسکلتی - عضلانی قرار می گیرند. در مطالعه حاضر شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در نواحی ران ها، زانو و پا ارتباط معنی داری با سابقه کار نشان داد ($p > 0.05$). همچنین ارتباط معنی داری بین سن و شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در بیشتر نواحی بدن مشاهده نشد. چنین وضعیتی در گزارش دیگر محققان نیز منعکس شده است. در مطالعه ساندن و همکاران نیز هیچ ارتباط معنی داری بین سن و شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در جمعیت کاری کارخانه کشتی سازی دیده نشد (۱۲).

علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در بیشتر نواحی بدن در زنان شیوع بالاتری نسبت به مردان داشت که با نتایج دیگر مطالعات انجام گرفته هم خوانی دارد (۲، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۵). این موضوع ممکن است به دلیل وضعیت متفاوت جسمانی و فیزیولوژیک زنان باشد. به طور کلی، مطالعات گوناگون نشان داده است که جنسیت یکی از ریسک فاکتورهای اختلالات اسکلتی-عضلانی است (۱۶)، به گونه ای که شیوع علائم در زنان بیش از مردان گزارش شده است

(۱۷، ۱۸). در مطالعه حاضر ارتباط آماری معنی داری بین ساعات استفاده از کامپیوتر و شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی مشاهده نشد. وجود چنین وضعیتی در مطالعات دیگر محققان نیز گزارش شده است. برای نمونه، در مطالعه ای مقطعی بر روی ۳۳۳ نفر که با کامپیوتر کار می کردند، رابطه معنی داری بین ساعات استفاده از کامپیوتر و ناراحتی مچ دست و بازو به دست نیامد (۱۹). همچنین ارتباط آماری معنی داری بین وزن و شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در نواحی گوناگون بدن مشاهده نشد.

مقایسه مطالعات داخل (مطالعه حاضر و باستانی و لحمی) و خارج از کشور نشان می دهد که شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در گردن و پشت در بین کاربران کامپیوتر در ایران کمتر از سایر جمعیت ها گزارش شده است، اما در سایر نواحی بدن اختلاف اندکی وجود دارد (۷).

نتیجه گیری

شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در جمعیت مورد مطالعه به ویژه در کمر و اندام فوقانی

12. **Sanden A, Torell G, Berg M, Jarvholm B.** Persistence of musculoskeletal symptoms, a longitudinal study. *Ergonomics*. 1988;31(9):1281-1285.

13. **Bernard B, Sauter S, Final LJ, Petersen M, Hales T.** Job task and psychosocial risk factor for work-related musculoskeletal disorder among newspaper employees. *Scandinavian Journal of Work, Environment Health*. 1994;20:417-4260.

14. **Chiang H, Ko Y, Chen S, Yu H, Wu Y, Chang P.** Prevalence of shoulder and upper-limb disorders among worker in the fish processing industry. *Scandinavian Journal of Work, Environment Health*. 1993;19(2):126-131.

15. **Hales TR, Sauter SL, Peterson MR, Fine LJ, Putz-Anderson V, Schleifer LR.** Musculoskeletal disorders among visual display terminal in a telecommunications company. *Ergonomics*. 1994; 37:1603-1621.

16. **Kumar S.** Selected theories of musculoskeletal injury causation. In: Kumar S, editor. *Biomechanics in Ergonomics*. London: Taylor & Francis; 1999.

17. **Carter JB, Banister EW.** Musculoskeletal problems in VDT work: A review. *Ergonomics* 1994; 37(10): 1623-1648.

18. **Choobineh AR, Lahmi MA, Shahnava H, Khani Jazani R, Hosseini M.** Musculoskeletal symptoms as related to ergonomic factors in Iranian hand-woven carpet industry and general guidelines for workstation design. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. 2004; 10(2):157-168.

19. **Katz JN, Amick BC, Carroll BB, Hollis C, Fossil AH, Coley CM.** Prevalence of upper extremity musculoskeletal disorders in college. *American Journal Medicine*. 2000; 109:586-588.

۳- حسن زاده، محمد علی. بررسی و تعیین ریسک فاکتورهای ایجاد کننده اختلالات اسکلتی - عضلانی در بین کارکنان شناورها. [پایان نامه کارشناسی ارشد بهداشت حرفه ای]. تهران: دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۱.

۴- موعودی، محمد امین، چوبینه، علی رضا. ارگونومی در عمل (جستارهای برگزیده ارگونومی). چاپ اول، تهران: نشر مرکز: ۱۳۷۸، صفحه ۲۲۷.

۵- پورقاسمی، علی. خلاصه ای از کاربرد کامپیوتر در ارگونومی و آشنایی با برخی نرم افزارهای مدل سازی. مجموعه مقالات همایش ملی ارگونومی در صنعت و تولید. تهران: ۷ و ۸ آبان ۱۳۸۱، صفحه ۳۹۹.

6. **Gerr F, Marcus M, Monteilh C.** Epidemiology of musculoskeletal disorders among computer users: Lesson learned from the role of posture and keyboard use. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 2004; 14:25-31.

۷- باستانی، سید محمد. لحمی، محمد علی. بررسی وضعیت مشکلات اسکلتی - عضلانی کارکنان یک سایت رایانه ای از دید ارگونومی و تعیین عوامل خطر احتمالی. مجموعه مقالات همایش ملی ارگونومی در صنعت و تولید. تهران: ۷ و ۸ آبان ۱۳۸۱، صفحه ۱۹۹-۱۹۸.

8. **Evans O, Patterson K.** Predictors of neck and shoulder pain in non-secretarial computer users. *International Journal of Industrial Ergonomics*. 2000; 26:357-365.

9. **Tornqvist EW, Karlkvist L, Hagberg M, Hagman M, Risberg HR, Lsaksson A, Tooming A.** Musculoskeletal disorders and working conditions among male and female computer users. *Bidrag till konferens. NES 2000, Trondheim, Norge*. 2000; 205-208. [In Swedish]

۱۰- چوبینه، علیرضا. شیوه های ارزیابی پوسچر در ارگونومی شغلی. چاپ اول. همدان: فن آوران، همدان: ۱۳۸۳.

11. **Kuorinka I, Jonsson B, Kilbom A, Vinterberg H, Biering-Sorensen F, Andersson G, Jorgensen K.** Standardized Nordic Questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms. *Applied Ergonomics*. 1987;18(3):233-237.