



## شیوع اختلال های اسکلتی-عضلانی و ارزیابی ریسک ارگونومیکی وضعیت نشستن به روش REBA در دانشجویان دختر

شیدا جبل عاملی<sup>۱</sup>، محسن محمدی<sup>۱\*</sup>

۱. گروه علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی هشت بهشت اصفهان

Email: mohsen۶۴\_m@yahoo.com

### چکیده

اختلال های پاسچر موجب ناراحتی های اسکلتی عضلانی می شود که آن نیز به نوبه ی خود علاوه بر کاهش توان و ایجاد دردهای مزمن، باعث افزایش هزینه های درمان می گردد. با توجه به این موضوع، مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط میان شیوع اختلال های اسکلتی عضلانی و ریسک ارگونومیکی وضعیت های نشستن به روش REBA در دانشجویان دختر انجام شد. نمونه آماری شامل ۳۹۵ دانشجوی دختر شهر اصفهان (تصادفی ساده) بودند. برای تعیین شیوع اختلال های اسکلتی-عضلانی از پرسشنامه NMQ و ارزیابی پاسچر آن ها از روش REBA استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های آماری کای دو و تی مستقل استفاده گردید. نتایج حاصله از پرسشنامه NMQ بیشترین ناراحتی اسکلتی-عضلانی را با ۴۷ درصد (۱۸۵ آزمودنی) در پاهای نشان داد. نتایج مربوط به روش REBA نشان داد که ۳۹ درصد (۱۵۴ آزمودنی) سطح خطر بسیار بالا را دارند. به نظر می رسد مدت زمان نسبتاً زیاد نشستن روزانه روی صندلی و تکراری بودن آن موجب بروز ناراحتی در پا می باشد، که نتایج روش REBA نیز آن را تایید می نماید. رعایت اصول ارگونومیکی در دانشگاه ها، انجام حرکات کششی پس از نشستن برای مدت طولانی، اصلاح شیوه نشستن و سبک زندگی می تواند در کاهش شیوع اختلال های اسکلتی و عضلانی مفید واقع شود.

کلمات کلیدی: اختلال های اسکلتی عضلانی، پرسشنامه NMQ، روش REBA، دانشجویان دختر

### منابع:

۱. ایل بیگی س، بیگلر ا، ناقب جو م، فرزانه ح. مجله دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه؛ ۱۳۹۳.
۲. شمس الدینی ع، حلی ساز م ت، سبحانی و، خطیبی ع، امان الهی ا. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم؛ ۱۳۹۱.
۳. کاظمی س ا، محمدی م، توکلی ذ. دهمین همایش بین المللی علوم ورزشی: تهران؛ ۱۳۹۶.



## Prevalence of Musculoskeletal Disorders and Evaluation of Ergonomic of Sitting Posture by REBA in Girl Students

Sheyda Jabal Ameli<sup>1</sup>, Mohsen Mohammadi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>. Department of Sport Sciences, Non Profit Higher Education Institution of Hasht Behesht.

### Abstract

Postural disorders cause musculoskeletal discomfort, which in addition to reducing the power and causing chronic pain, increases the cost of treatment. According to the cause, the present study aimed to determine the relationship between the prevalence of musculoskeletal disorders and ergonomic risk of sitting conditions by Rapid Entire Body Assessment (REBA) method in girl students. The sample consisted of ۳۹۰ girl students in Isfahan city (simple random). To determine the prevalence of musculoskeletal disorders and assessment of postures, we used Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) and REBA, respectively. Chi-square and independent t-test were used to analyze the data. The results of NMQ questionnaire showed the most musculoskeletal discomfort with ۴۷٪ (۱۸۰ subjects) in the legs. Also, results from the REBA method showed that ۳۹٪ (۱۵۴ subjects) had a very high risk. It seems that the relatively long sitting time on the seat and the repetition of it causes the discomfort of the leg, which with the results of the REBA method also confirm. Observing ergonomic principles at universities, Perform stretching after sitting for a long time, Modify your lifestyle and style, can help reduce the prevalence of skeletal and muscular disorders.

**Keywords:** Musculoskeletal Disorders, NMQ, REBA, Girl Students

### Refrence:

Ilbeigi S, Biglar Azam, Saghebjo M, Farzaneh H. Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences. ۲۰۱۴; ۲(۴).

Shamsoddini AR, Hollisaz MT, Sobhani V, Khatibi E, Amanellahi A. Qom University of Medical Sciences Journal. ۲۰۱۲; ۸۵ (۲).

Kazemi SE, Mohammadi M, Tavakkoli Z. ۱۰<sup>th</sup> International Congress on Sport Science. TEHRAN, ۲۰۱۷.