

JAK ZMIEJSZYĆ DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANE Z PRACĄ BIUROWĄ

mgr fizjoterapii Tomasz Świdorski

Bóle pleców, zmęczenie oczu, a nawet problemy ze snem to tylko niektóre z dolegliwości doskwierających pracownikom biurowym. Wielogodzinna praca siedząca przed ekranem monitora nie jest zdrowa, ale często nie wiemy, jak moglibyśmy sobie pomóc.

Wydawać by się mogło, że obowiązki przeciętnego pracownika biurowego są łatwe i przyjemne. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę, że ten typ pracy może być szkodliwy dla zdrowia, a wielogodzinne wykonywanie zadań przy komputerze może pogorszyć stan zdrowia i ogólną kondycję (zarówno fizyczną, jak i psychiczną) naszego organizmu. Słaba kondycja to natomiast mniejsza wydajność pracy, co powinno być bardzo istotne nie tylko dla pracownika, ale i pracodawcy.

Biurowe dolegliwości

Brak przerw i wiążące się z tym wielogodzinne przebywanie w jednej pozycji powoduje niekorzystne obciążenie kręgosłupa. Osoby wykonujące pracę siedzącą są ponadto narażone na dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego. Szczególnie podatne na uszkodzenia są mięśnie karku.

Nasza głowa waży średnio około 4-5 kg. Podczas pracy jesteśmy zmuszeni do utrzymania tego ciężaru przez wiele godzin, często w jednej pozycji. Powoduje to, iż mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie głowy w pozycji pionowej ulegają przeciążeniu, co dalej prowadzi do zmian zwyrodnieniowych. Funkcję stabilizacyjną przejmują również mięśnie położone w pobliżu. Obciążenie mięśni tułowia i kręgosłupa w dłuższej perspektywie może doprowadzić do tworzenia się nieprawidłowych krzywizn kręgosłupa, ale praca siedząca może również skutkować krótkotrwałymi dolegliwościami, mrowieniem i drętwieniem.

Bardzo częstym problemem u osób spędzających długie godziny przed komputerem jest **drętwienie kończyn górnych**. Może się ono objawiać na różnych poziomach, najczęściej w okolicach stawu łokciowego oraz nadgarstka i dłoni.

Przerwa od monitora

Stanowisko pracy powinno zostać indywidualnie dostosowane do użytkownika. Najlepiej przygotować je w porozumieniu ze specjalistą. Na rynku dostępne są już szkolenia z zakresu ergonomii pracy, podczas których można dowiedzieć się m.in. jak dostosować stanowisko, jak ćwiczyć w czasie pracy, jak należy odpowiednio siedzieć itp. Jeśli pracodawca nie może nam zapewnić odpowiedniego szkolenia, wtedy sami powinniśmy stać się swoimi trenerami BHP i stworzyć sobie właściwe warunki pracy. W pierwszej kolejności warto zwrócić uwagę na położenie stóp, rąk oraz na odpowiednie ustawienie monitora.

Górna krawędź ekranu powinna znajdować się o 1-2 cm poniżej linii wzroku. Stopy należy swobodnie oprzeć na podłożu. Kończyny górne powinny być oparte o blat biurka. Odpowiednie przygotowanie stanowiska pracy to jednak nie wszystko. Istotną kwestią jest także zapewnienie swojemu organizmowi odpowiedniej dawki energii, a nade wszystko **dbałość o kondycję fizyczną**. Oczywiście w biurze nie będziemy podnosić ciężarów ani biegać, ale warto

przynajmniej co godzinę zrobić sobie pauzę i poświęcić ją na wykonanie kilku prostych ćwiczeń. Takie 2/3-minutowe przerwy na pewno korzystnie wpłyną m.in. na nasz układ krwionośny i kostno-mięśniowy, a także dadzą ukojenie naszym oczom.

Chwila odpoczynku wystarczy na wykonanie kilku prostych ćwiczeń, rozluźnienie zmęczonych mięśni oraz stawów. Krótkie przerwy powinniśmy wykonywać po każdej godzinie pracy. W tym czasie należy odwrócić wzrok od monitora i skierować go daleko za okno. Zapewni to Naszym oczom rozluźnienie i odpoczynek.

Masaż dla pracownika

Zadbanie o właściwe warunki pracy powinno leżeć po stronie pracodawcy. Organizacja odpowiedniego stanowiska pracy może zostać doceniona przez pracownika, ale najważniejsze, że jego praca będzie jeszcze wydajniejsza. Aby pracownicy biurowi byli w dobrej formie, niektórzy pracodawcy zapewniają im dodatkowe benefity w postaci masażu w miejscu pracy.

Wykonywany na specjalnych krzesłach masaż pozwala na rozluźnienie mięśni karku. Terapeuta, wykorzystując specjalne techniki, zmniejszy napięcie mięśniowe, zrelaksuje i spowoduje odprężenie zmęczonych pleców. Z informacji, jakie przekazują nam pracownicy korzystający z tego typu zabiegów wynika, że zmniejszenie dolegliwości odczuwają już po pierwszej sesji.

Pracując wiele godzin za biurkiem, nie wyeliminujemy wszystkich związanych z tym problemów, ale odpowiednio dbając o ergonomię pracy oraz wsłuchując się w sygnały płynące z organizmu, możemy znacznie ograniczyć ich skalę.