

Τα «μυστικά» της εργονομίας

Πόσες φορές έχετε ευχηθεί να εμφανιστεί ένα μαγικό τζίνι-μασέρ στον εργασιακό σας χώρο και να σας ανακουφίσει από τις εκνευριστικές αυτές ενοχλήσεις; Με τη βοήθεια της κ. Μαρσέλλου, φυσιοθεραπεύτριας, σας αποκαλύπτουμε τα πλεονεκτήματα που έχει ένας χώρος εργονομικά σωστός.

Η κακή οργάνωση του εργασιακού σας χώρου έχει ως συνέπεια εκτός των άλλων παθήσεις της αυχενικής, θωρακικής και οσφυϊκής μοίρας εξαιτίας των συχνών και απότομων στροφών του σώματος. Οι εργονομικά λανθασμένες καρέκλες και επιφάνειες εργασίας ίσως είναι η αιτία για τον πόνο τόσο στο επάνω μέρος της σπονδυλικής στήλης όσο και στο κάτω, πόνους νευρομυϊκού χαρακτήρα που εκφράζονται με αντανάκλασεις, πόνους που προέρχονται από την πίεση αγγείων κυρίως των άνω άκρων που συνοδεύονται από μούδιασμα ή μυρμηγκιάσματα, πολλές φορές εξαιτίας των υψηλών στηριγμάτων των χεριών της καρέκλας, λανθασμένης πληκτρολόγησης (keyboarding) ή λανθασμένης χρήσης του ποντικιού (mousing).

Όταν στον εργασιακό σας χώρο δεν εφαρμόζεται η σωστή μηχανική τότε η λάθος απόσταση ύψους μπορεί να προκαλέσει τενοντίτιδα, τενοντοληθιρίτιδα όπως και παθήσεις του ώμου. Σκεφθείτε πόσες φορές νιώθετε ανακούφιση όταν σας κάνουν μασάζ στους ώμους. Μήπως οι ώμοι σας μένουν πάρα πολλή ώρα ψηλότερα απ' ό,τι πρέπει;

Όσοι έχετε ήδη υπάρχοντα κυκλοφορικά προβλήματα (ζάχαρο, φλεβίτη κ.λπ.) αντιμετωπίζετε τον κίνδυνο κακής κυκλοφορίας κυρίως των κάτω άκρων όταν μια μη εργονομική καρέκλα πιέζει το πίσω μέρος των μηρών πάνω από τα γόνατα, όταν τα πόδια σας δεν ακουμπούν καλά στο πάτωμα ή ακόμα και όταν κάθεστε σταυροπόδι.

Προβλήματα αυχένα συναντούν όσοι από

εσάς επί ώρες διαβάζουν και επεξεργάζονται ύλη που βρίσκεται στην επιφάνεια του γραφείου τους έχοντας έτσι το κεφάλι σκυφτό και τους ώμους γυρτούς. Τα μάτια πονούν και οι πονοκέφαλοι γίνονται βασανιστικοί από τη συνεχή φόρτιση μπροστά στο computer. Τα παυσίπονα σίγουρα δεν είναι η λύση ούτε και η άποψη «θα περάσει κι αυτό».

Τα παραπάνω παραδείγματα είναι μια γεύση της «κατάχρησης» του σώματος μέσα στον εργασιακό σας χώρο. Όλα αυτά έχουν κόστος σωματικό, αλλά και ψυχικό, αφού ο πόνος που προέρχεται από την κακή χρήση καταλήγει να καταβάλλει το ίδιο το άτομο και να επηρεάζει την παραγωγικότητά του και τις σχέσεις με τους γύρω του.

ΠΕΝΤΕ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΣΩΣΤΟ ΧΩΡΟ:

1. Αύξηση της παραγωγικότητας.
2. Καλύτερη και ποιοτική απόδοση.
3. Αύξηση της διάθεσης για συνεργασία.
4. Διεκπεραίωση εκκρεμοτήτων και μείωση της αναβλητικότητας.
5. Μείωση τραυματισμών και παθήσεων προερχόμενες από υπέρχρηση.

Η κυρία Μαρσέλλου μοιράζεται μαζί μας τις βασικές αρχές εργονομίας του εργασιακού χώρου και τονίζει: «Στην εποχή μας είναι πλέον απαραίτητη προϋπόθεση η δομή του χώρου εργασίας μας να είναι τέτοια που να μας βοηθάει ν' ανταποκριθούμε στις υψηλές απαιτήσεις των εργασιακών ρυθμών της εποχής μας. Ο εργασιακός

ΠΩΣ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΕΞΥΓΝΑ ΚΑΙ ΣΩΣΤΑ.

Η καρέκλα σας

- να επιτρέπει την αυξομείωση του ύψους του καθίσματος έτσι ώστε να μπορούν τα άκρα σας να στηρίζονται και να σας στηρίζουν καλά και σωστά.
- να επιτρέπει την ταλάντωση της πλάτης εμπρός και πίσω για την κίνηση της λεκάνης σας και την αποφόρτιση της Σ.Σ. και των δίσκων.
- να επιτρέπει την αυξομείωση του ύψους της πλάτης έτσι ώστε να προσαρμόζεται στο κάτω μέρος της Σ.Σ. ανάλογα με το ύψος σας.
- το τελείωμα του καθίσματος να είναι στρογγυλεμένο και να έχει το σχήμα του καταρράκτη επιτρέποντας στους μηρούς ν' αποφορτίζονται και όχι να πιέζονται.
- να έχει βάση με 3-5 πόδια για σταθερότητα.
- να είναι από καλό υλικό και με καλό γέμισμα (για υγιεινή και άνεση).
- τα σημεία στήριξης των χεριών μπορούν και να μην υπάρχουν έτσι ώστε ν' αναπαύονται τα άκρα κρεμασμένα και οι ώμοι να μην στηρίζονται ψηλότερα από ό,τι πρέπει. Αν κάνετε πολύ keyboarding τότε τα σημεία στήριξης μπορεί και να σας χρειαστούν. Θα πρέπει, όμως, να έχουν ύφασμα και να είναι καλά γεμισμένα.
- Να μην έχει ψηλή πλάτη γιατί έτσι περιορίζεται το φυσιολογικό επάνω κύρτωμα της Σ.Σ. και οι ώμοι δεν είναι ελεύθεροι να κινούνται προς όλα τα επίπεδα.

χώρος ΠΡΕΠΕΙ να προσαρμόζεται σ' εμάς και όχι εμείς σε αυτόν, κάτι που γίνεται με τη βοήθεια του ειδικού που αξιολογεί, επεμβαίνει διορθωτικά και οργανώνει τον εργασιακό χώρο έτσι ώστε να είναι λειτουργικός και εργονομικά σωστός».



Οθόνη

- Το ψηλότερο σημείο της οθόνης είναι στο ύψος των ματιών. Αυτό επιτρέπει 10-20 μοίρες γωνία από τα μάτια προς το κέντρο της οθόνης. Έτσι επιτυγχάνεται η σωστή μηχανική του αυχένα. Όμως δεν είναι λάθος αν κάποιος από εσάς τη θέλουν χαμηλότερα αρκεί να μην ενοχλούνται τα μάτια και ο αυχένας. Μπορείτε να βάλετε βιβλία ή να φτιάξετε μια βάση στήριξης.
- Δημιουργήστε μια βάση στήριξης εγγράφων δίπλα στην οθόνη ή αγοράστε ένα clipboard.
- Τοποθετήστε φίλτρα οθόνης εάν χρειάζεται και καθαρίζετε την οθόνη τακτικά.

Το πληκτρολόγιο - keyboard

- Μπορεί να είναι κοντά σας, μακριά σας ή και σε συρτάρι κάτω από το γραφείο σας εάν δεν υπάρχει χώρος επάνω στο γραφείο.
- Η θέση του πρέπει να επιτρέπει στους αγκώνες να είναι πιο ψηλά από τους καρπούς, στο αντιβράχιο (σημείο άκρου από τον καρπό έως τον αγκώνα) να είναι στο ίδιο επίπεδο με το πληκτρολόγιο και τους καρπούς να βρίσκονται σε ουδέτερη θέση (ούτε έκταση ούτε κάμψη). Ρυθμίστε την καρέκλα σας ώστε να ισχύουν τα παραπάνω.
- Μην χτυπάτε τα πλήκτρα δυνατά.
- Χρησιμοποιήστε τα ποδαράκια του πληκτρολογίου και γύρτε το πληκτρολόγιο προς τα εμπρός ή προς τα πίσω έτσι ώστε να διορθώσετε τη μηχανική των άνω άκρων σας.
- Το πληκτρολόγιο να είναι μπροστά από τον υπολογιστή και όχι σε άλλη γωνία για να 'αποφεύγονται οι στροφές του αυχένα ή του σώματος γενικότερα.

Μαξιλαράκια στήριξης καρπών

- Προσαρμόζεται στο τελείωμα του πληκτρολογίου και του mouse για να αναπαύονται οι καρποί όταν ΔΕΝ πληκτρολογείτε. Όταν τα χέρια ακουμπούν στο μαξιλαράκι κατά την πληκτρολόγηση αναγκάζουν τα δάκτυλα να υπερτεντώνονται για να φθάσουν τα πλήκτρα
- Όταν δεν πληκτρολογείτε να τους αναπαύετε στο μαξιλαράκι των καρπών και όχι σε σκληρές επιφάνειες.

Σκαθάκι στήριξης των κάτω άκρων

- Χρησιμοποιείται όταν τα πόδια σας δεν ακουμπούν στο πάτωμα και η καρέκλα σας δεν ανεβοκατεβαίνει.
- Επίσης, χρησιμοποιείται αφού προσαρμόσετε την καρέκλα σας στην επιφάνεια εργασίας σας και στον υπολογιστή/οθόνη και δείτε ότι τα πόδια δεν ακουμπούν στο πάτωμα.
- Η αλήθεια είναι ότι δεν αποτελεί την καλύτερη λύση μιας και περιορίζει τον χώρο κίνησης των ποδιών. Αν, όμως, η καρέκλα σας δεν κατεβαίνει άλλο τότε ίσως είναι η καλύτερη λύση.

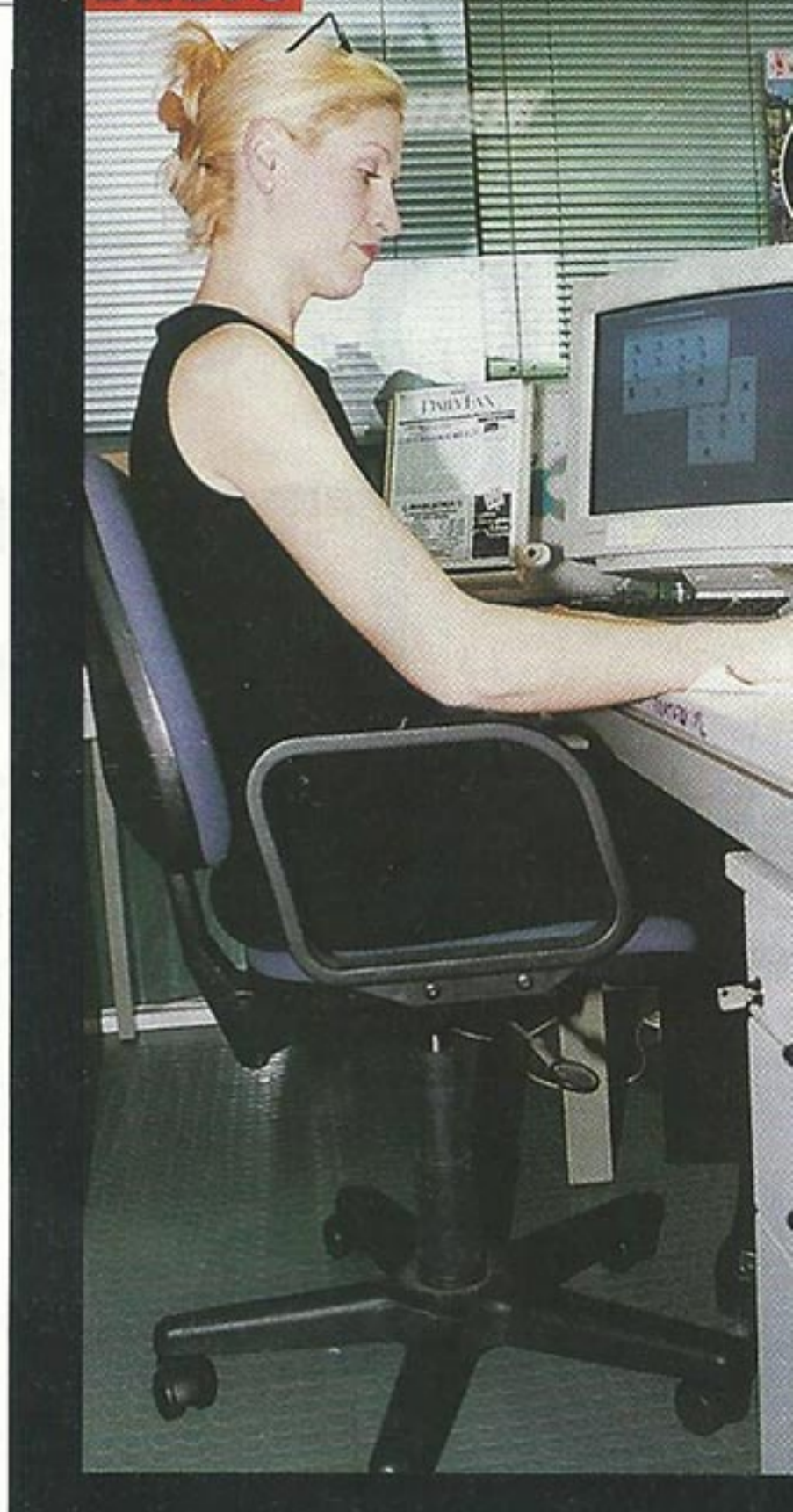
Βάση στήριξης εγγράφων - Clipboard

- Προσαρμόστε το δίπλα στην οθόνη έτσι ώστε να μην στρίβετε και σκύβετε πάνω από το έγγραφο σας.
- Αγοράστε το από τα καταστήματα που πουλούν είδη υπολογιστών.

Το ποντίκι

- Βάλτε το ποντίκι δίπλα στο πληκτρολόγιο έτσι ώστε να μην χρειάζεται να υπερχρησιμοποιήσετε τον ώμο σας για να το φτάσετε.
- Πληκτρολογείτε χαλαρά και αν χρειαστεί αλλάξτε και δάχτυλο εάν αυτή η δουλειά είναι συχνή.
- Χρησιμοποιήστε μαξιλαράκι καρπού και για το ποντίκι όταν αναπαύεστε ΜΟΝΟ.

ΣΩΣΤΟ



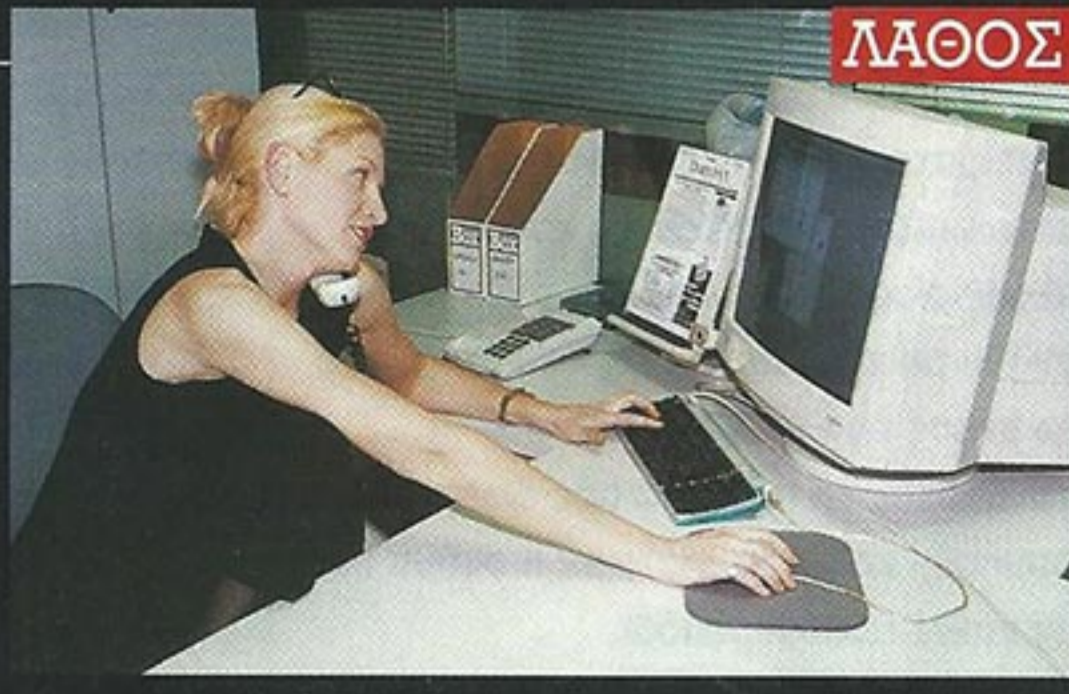
ΣΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΣΑΣ

Η κυρία Μαρσέλλου προτείνει τις παρακάτω ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε στο γραφείο. Όμως μην ξεχνάτε πως η γυμναστική γενικότερα βοηθάει στην καλή φυσική κατάσταση και σας διατηρεί υγιείς τόσο στο σπίτι όσο και στο γραφείο. Κάντε διάλειμμα 30' κάθε 10'.
Γενικά: Σηκωθείτε, τεντώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας και προς το ταβάνι.

ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



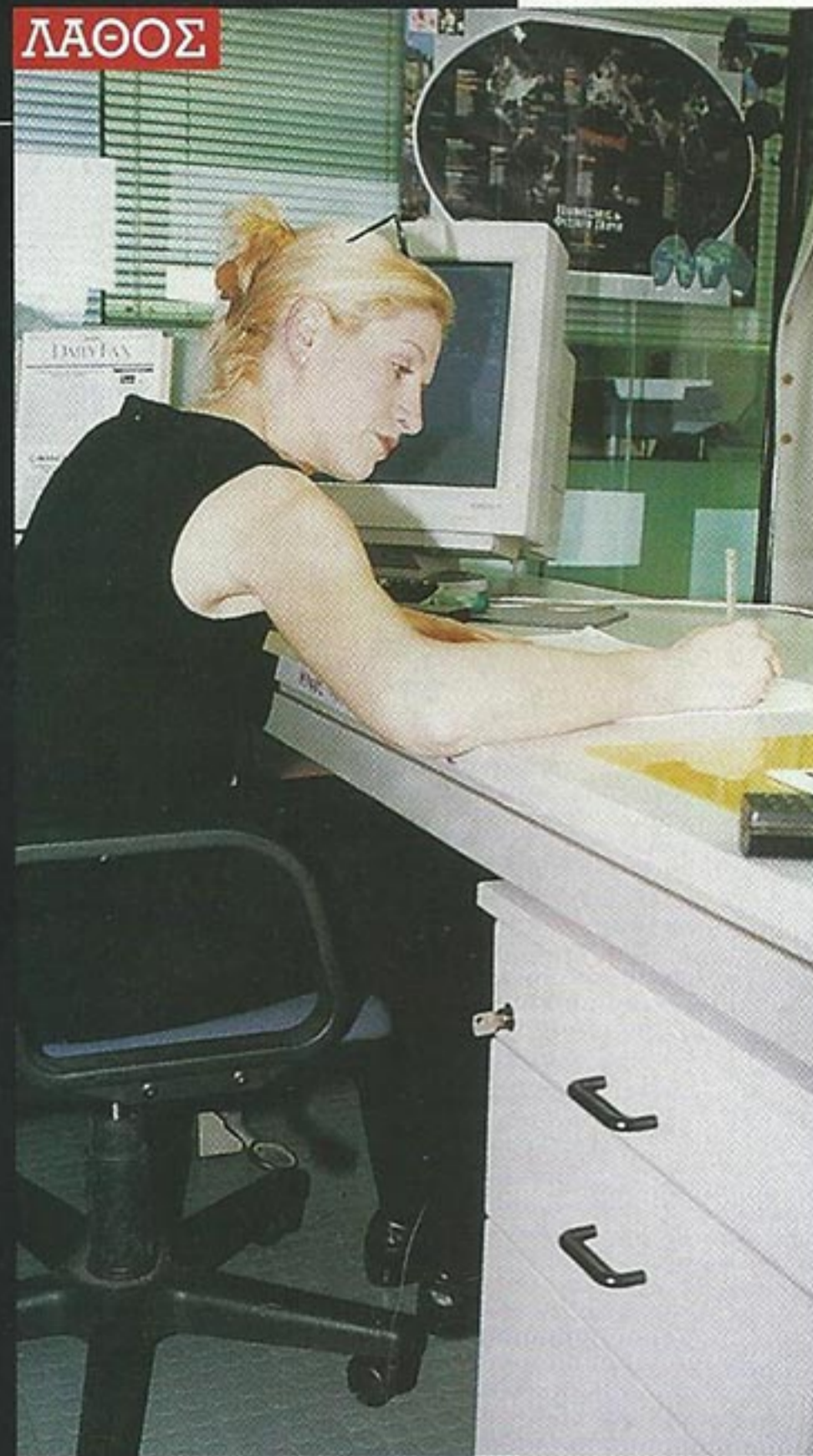
Ανατομική στάση

- Ρυθμίστε την πλάτη του καθίσματος ώστε να κάνει καλή επαφή με την οσφυϊκή σας μοίρα, το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης. Εάν δεν ρυθμίζεται, βάλτε ένα μαξιλαράκι μέσης που θα πάρετε από τα καταστήματα ορθοπεδικών ειδών.
- Καθίστε βαθιά μέσα στην καρέκλα σας ώστε η οσφυϊκή σας μοίρα να προσαρμόζεται στο κύρτωμα της πλάτης της καρέκλας.
- Τα ισχία σας (η άρθρωση του μηρού με τη λεκάνη, αλλιώς γοφοί), να έχουν γωνία μεγαλύτερη από 90 μοίρες και έως 130 μοίρες έτσι ώστε να μην φορτίζονται οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι. Ρυθμίστε την πλάτη της καρέκλας σας έτσι ώστε να μπορεί να κάνει μπρος πίσω

ταλάντωση και ν' αλλάζει η θέση των ισχύων. Με αυτό τον τρόπο οι μύες της πλάτης δεν υπερχρησιμοποιούνται, οι δίσκοι δεν φορτίζονται και η σπονδυλική στήλη δέχεται λιγότερο βάρος, αφού το δέχεται η πλάτη της καρέκλας σας.

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος ώστε οι ώμοι σας να είναι χαλαροί και όχι γυρμένοι προς το γραφείο, τα πέλματά σας να ακουμπούν στο πάτωμα και να μην πιέζονται οι μηροί σας. Εάν τα πόδια σας δεν ακουμπούν στο πάτωμα χρησιμοποιήστε τη βάση στήριξης των πελμάτων.
- Η καρέκλα σας θα πρέπει να γυρίζει και να προσαρμόζεται στον εκάστοτε χώρο εργασίας σας χωρίς να αναγκάζετε εσείς να προσαρμοστείτε γυρίζοντας από σταθερή θέση.

ΛΑΘΟΣ



Μάτια: Ξεκουράστε τα μάτια σας κοιτάζοντας περιστασιακά αλλού ή κλείνοντάς τα για μερικά δευτερόλεπτα.

Αυχένα: Γυρίστε το κεφάλι σας αργά προς τα αριστερά για 5' και μετά προς τα δεξιά για άλλα 5. Επαναλάβετε.

Όμοι: Αφήστε τα άνω άκρα σας να χαλαρώσουν στο πλάι σας και κάνετε κύκλους με τους ώμους προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Επαναλάβετε μερικές φορές.

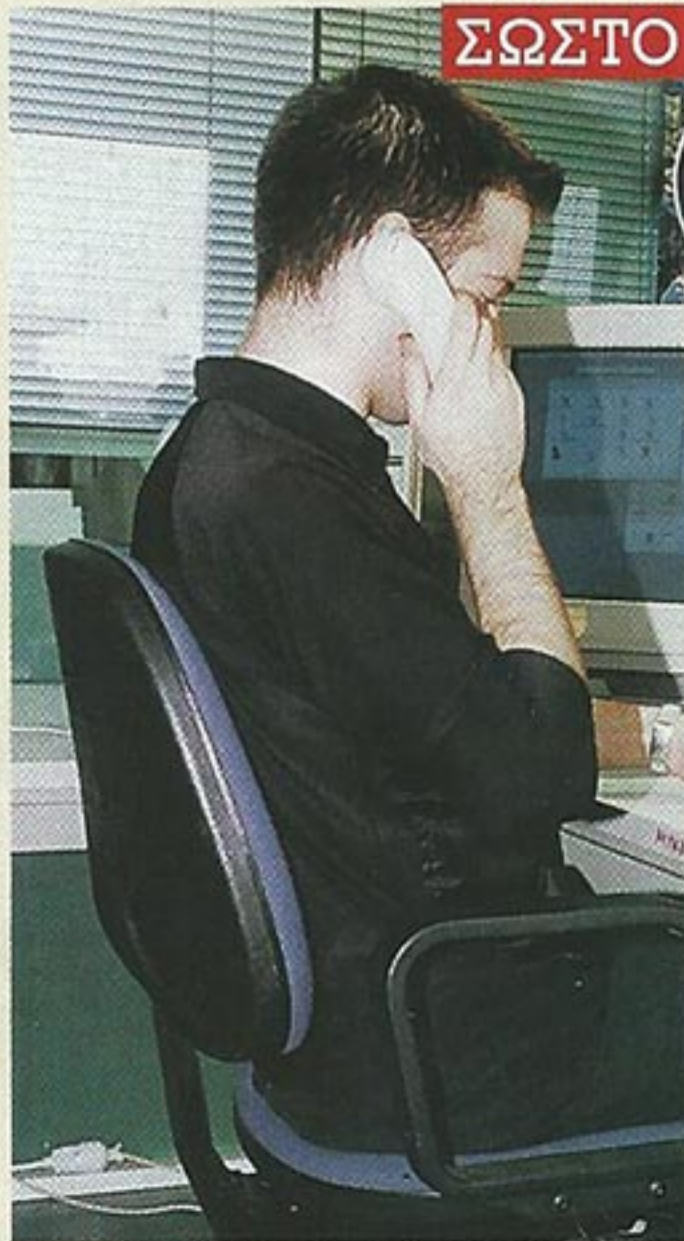
Πλάτη: Με τα πόδια στο πάτωμα σταυρώστε τα χέρια σας πίσω από τον αυχένα και σιγά-σιγά τεντώστε το στήθος εμπρός μερικές φορές.

Πλάτη: Με τα πόδια στο πάτωμα σταυρώστε τα χέρια σας πίσω από τον αυχένα και σιγά-σιγά τεντώστε το στήθος εμπρός και τον αυχένα προς τα πίσω. Κρατήστε για 5" με τα χέρια τεντωμένα προστά σας.

Καρποί: Κάνετε ελαφρούς κύκλους με τους καρπούς και διαγράψτε τους κύκλους με τα δάκτυλα. Επαναλάβετε αρκετές φορές.

Δάκτυλα: Σφίξτε τα δάκτυλά σας για 5". Μετά ανοίξτε τα και τεντώστε όσο πιο μακριά μπορείτε για 5". Χαλαρώστε και επαναλάβετε αρκετές φορές. **M**

ΣΩΣΤΟ



Ακουστικά τηλεφώνου

- Εάν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο πολύ συχνά βάλτε το κοντά σας για να μην χρειάζεται ν' αλλάζετε τη στάση σας όταν το πιάνετε.
- Ακόμα καλύτερα φορέστε ακουστικά.
- Αν αυτό δεν ισχύει για τον μάντζερ ισχύει, όμως, για κάποιους που δουλεύουν για και με αυτόν. Ας μην ξεχνάμε ότι ένας καλός μάντζερ δεν σκέφτεται μόνο τον εαυτό του, αλλά και όλους όσοι τον βοηθούν.

ΛΑΘΟΣ



THE BEST TIPS

ΟΤΑΝ Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ ΕΠΙΒΑΛΛΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ...

ΣΕ MEETING

- Εφαρμόστε το σωστό τρόπο όταν κάθεστε.
- Φέρτε τη δική σας καρέκλα στο meeting εάν γίνεται στο δικό σας χώρο.
- Εάν πληκτρολογείτε στο laptop τότε βάλτε το πάνω στην τσάντα σας και όχι στα πόδια σας.

ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ

- Εργαστείτε στο τραπέζι και όχι στο κρεβάτι ή χρησιμοποιήστε μαξιλάρια και ανασηκωθείτε.
- Κάνετε μια πετσέτα ρολό και βάλτε τη στη μέση σας όταν κάθεστε.
- Βάλτε μια μεγάλη πετσέτα μπάνιου ή ένα μαξιλάρι για μαλακό κάθισμα.

ΣΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΟ

- Σηκωθείτε και περπατήστε στο διάδρομο για να ξεμουδιάσετε.
- Εφαρμόστε όσο μπορείτε την καλή μηχανική του σώματός σας, χρησιμοποιώντας το τραπέζακι και τα μαξιλαράκια εάν γράφετε ή χρησιμοποιείτε laptop.
- Θέσεις στην έξοδο κινδύνου είναι καλύτερες γιατί έχουν χώρο για τα πόδια και καλύτερα στηρίγματα για τα χέρια.

ΣΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

- Χρησιμοποιείτε hands free ακουστικά όταν μιλάτε στο κινητό.
- Καθίστε βαθιά στην καρέκλα σας, εάν χρειαστεί βάλτε το μαξιλαράκι πλάτης για τη μέση σας και ρυθμίστε το κάθισμά σας έτσι ώστε τα γόνατά σας να είναι λίγο ψηλότερα από τα ισχία σας κατά την οδήγηση.

Ευχαριστούμε για την πολύτιμη βοήθειά της την κυρία Μιμή Μαρσέλλου του φυσικοθεραπευτηρίου «Πράξις», Πεύκων 1, τηλ.: 2794611.