

# ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

Η σωστή θέση στον υπολογιστή είναι μια από τις βασικότερες θέσεις που πρέπει να διατηρήσετε κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στο γραφείο.

Το μυοσκελετικό σύστημα πρέπει να παραμένει ακέραιο κατά την ώρα που μένει στατικό στο γραφείο. Η λανθασμένη στάση στον υπολογιστή είναι υπεύθυνη για πολλές δυσλειτουργίες της σπονδυλικής στήλης και όχι μόνο. Για τη πρόληψη παθήσεων του μυοσκελετικού συστήματος πρέπει να ακολουθούνται κάποιες βασικές οδηγίες.

## **Η καθιστή στάση:**

Το βασικότερο είναι να χρησιμοποιούμε μια καλή εργονομική καρέκλα, που να προσφέρει τη σωστή στήριξη της σπονδυλικής στήλης.

Τα γόνατα θα πρέπει να βρίσκονται στις 90 μοίρες και να μη ξεπερνάνε το ύψος των ισχίων. Επίσης, τα πέλματα θα πρέπει να εφάπτονται με το έδαφος.

Η λεκάνη πρέπει να ακουμπά την «πλάτη» της καρέκλας και επίσης είναι απαραίτητο η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης να δημιουργεί τη φυσιολογική ανατομική της θέση.

Οι ώμοι πρέπει να είναι προς τα πίσω για να μη δημιουργηθεί κυφωτικό πρότυπο

Ο αυχένας δεν πρέπει να προβάλλει προς τα εμπρός.

## **Πώς πρέπει να είναι ένα εργονομικό γραφείο:**

Το ύψος του γραφείου πρέπει να αφήνει τους αγκώνες να σχηματίζουν 90ο κάμψη

Το πληκτρολόγιο να είναι κοντά στο σώμα και η χρήση να γίνεται χωρίς κάμψη της κεφαλής, αλλά μόνο των ματιών

Η οθόνη να είναι ακριβώς στο κέντρο και μια έχει μια μικρή κλίση προς τα χαμηλά

Η καρέκλα να είναι πολύ κοντά στο γραφείο.

## **Τι μπορεί να προκαλέσει στο σώμα μας η κακή παρατεταμένη στάση:**

Αυχέναλγία-αυχενικό σύνδρομο

Προβολή αυχενικής μοίρας προς τα μπροστά

Πονοκέφαλο

Κυφωτικό πρότυπο

Προβολή ώμων προς τα μπροστά

Οσφυαλγία-ισχιαλγία

Βράχυνση θωρακικών μυών.

#### **Για εσάς:**

Μικρά και συχνά διαλείμματα

Ελαφριές διατάσεις και σύντομες ασκήσεις για τον αυχένα και την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης

Εάν η καρέκλα δεν είναι αρκετά εργονομική, η τοποθέτηση ενός μαξιλαριού στη μέση σε σχήμα ρολού βοηθά στη σωστή στάση του κορμού και κυρίως στη φυσιολογική λόρδωση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

#### **Έρευνες:**

Εκατόν εξήντα εκατομμύρια ανθρώπων στις ΗΠΑ χρησιμοποιούν καθημερινά υπολογιστή. Σε μια μονοετή έρευνα που διεξάχθηκε αναφέρθηκε ότι οι περισσότεροι από αυτούς κάθονται λανθασμένα και αυτό έχει ως συνέπεια πέρα από τις μυοσκελετικές δυσλειτουργίες, τη μείωση της διάθεσης αλλά και της επίδοσης στην εργασία. Μετά τη διόρθωση της στάσης και την εκμάθηση της σωστής εργονομίας, τα ποσοστά μυοσκελετικών πόνων μειώθηκαν αισθητά, και η επίδοση της δουλειάς και της διάθεσης ανέβηκε σε ποσοστό 65%.

Σε πρόσφατες έρευνες έχει αναφερθεί ότι η παρατεταμένη λανθασμένη στάση του σώματος μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα των τραυματισμών. Με άλλα λόγια, όσοι άνθρωποι διατηρούν λανθασμένη στάση στο γραφείο για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι πιο ευάλωτοι στους μυοσκελετικούς τραυματισμούς.

Πηγή: [www.eligast.gr](http://www.eligast.gr)

Ενημερωτικά video

1. <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/385>
2. <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/386>
3. <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/387>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jLDHnU-Zz90>