

ZADBAJ O KREĞOSŁUP - ILE DAJE DOBRZE DOBRANE KRZESŁO





Ergonomia w pracy i prawidłowa pozycja siedzenia przy biurku są dużo ważniejsze, niż mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka. Okazuje się bowiem, że aż 84% Polaków choć raz w życiu doświadczyło bólu kręgosłupa, a 7 na 10 dorosłych cierpi z tego powodu stale. Jak firma może zapobiegać negatywnemu wpływowi wykonywanych obowiązków na zdrowie pracowników?

Pracodawca ponosi odpowiedzialność za wiele aspektów życia pracowników, w tym oczywiście ich bezpieczeństwo finansowe i zdrowie. To ostatnie wiąże się nie tylko z BHP i zabezpieczeniem zatrudnionych przed nagłym wypadkiem. To również przeciwdziałanie problemom zdrowotnym mogącym występować na skutek wielogodzinnej pracy przy biurku.

Ergonomia w pracy, czyli kręgosłupy wołające o pomoc

Czy natura przewidziała, że w XX i XXI wieku pracownicy będą siedzieć po kilka, a nawet kilkanaście godzin dziennie przy biurku? Sądząc po budowie naszego ciała - nie. Wielogodzinne tkwienie w pozycji siedzącej, podczas której powtarzane są te same sekwencje ruchów, nie jest korzystne dla zdrowia.

Zmiany cywilizacyjne i nasz styl życia znajdują swoje odzwierciedlenie w nowych schorzeniach, które – kiedy przekroczą pewien procent występowalności – nazywane są cywilizacyjnymi. Tak jest też w przypadku dolegliwości kręgosłupa. Badania przeprowadzone w 2017 roku przez Carolina Medical Center dowodzą, że cierpi na nie aż 84% dorosłych Polaków. Problem jest istotny, bo do

wyboru fotela biurowego nadal przykłada się o wiele mniejszą wagę niż do materaca. Wystarczy, że jest dość wygodny, a czy spełnia określone wymogi? Nad tym rzadziej się zastanawiamy, zapominając, że później spędzimy w nim około czterdziestu godzin.

Kręgosłup można porównać do kolumny, która utrzymuje całe ciało. To centralna oś, biorąca na siebie bardzo wiele nacisków i obciążeń. Już sam fakt, że jesteśmy istotami dwunożnymi, sprawia, że ludzki kręgosłup ma o wiele trudniej niż ten u zwierząt. Jeśli naciski są zbyt duże, a w żaden sposób temu nie zapobiegamy, dochodzi do przeciążenia i zmian, które mogą przerodzić się w poważne schorzenia. Taki efekt może przynieść właśnie kilku- lub kilkunastogodzinne przesiadywanie przy biurku każdego dnia.



Ergonomia w pracy – przepisy

Wymogi związane z ergonomią w pracy zostały zawarte w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 1 grudnia 1998 roku. Warto przy tym wiedzieć, że polskie przepisy związane z projektowaniem przestrzeni pracy są na tle Europy wyjątkowo wymagające. Jest to o tyle korzystne, że już sama ich znajomość i respektowanie są dobrym punktem wyjścia do stworzenia przyjaznego środowiska pracy.

Szczególną uwagę poświęcono w nich m.in. krzesłom biurowym, ponieważ, które mają kluczowe znaczenie dla kondycji naszego kręgosłupa. Według wspomnianego rozporządzenia, pracowników należy wyposażyć w fotele, które nie będą powodowały

podczas pracy nadmiernego obciążenia układu mięśniowo–szkieletowego. Za minimalne wymagania uznaje się:

- co najmniej pięcioramienną, stabilną podstawę, wyposażoną w kółka jezdne
- oparcie i siedzisko o wymiarach zapewniających wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów
- minimalną regulację wysokości siedziska w zakresie od 40 do 50 cm (licząc od podłogi),
- regulację wysokości oparcia oraz pochylenia w zakresie 5° do przodu i 30° do tyłu
- wyprofilowane oparcie i siedzisko, które odpowiadają naturalnemu wygięciu kręgosłupa, jak i odcinka udowego kończyn dolnych
- obrotowość krzesła w zakresie 360°
- obecność podłokietników z regulacją wysokości od 190 do 250 mm



Zdrowa pozycja przy biurku – jak siedzieć?

Ergonomiczne krzesło pozwala pracownikowi usiąść prawidłowo, czyli tak, by jak najmniej obciążał kręgosłup, a zarazem mógł zmieniać pozycję ciała, wyginać się i odprężyć. Idealna pozycja pracownika to taka, w której siedzi on:

- dotykając stopami podłogi
- z nogami zgiętymi mniej więcej pod kątem prostym i ustawionymi na szerokości bioder

- pośladkami dosuniętymi do końca siedziska, lędźwiami spoczywającymi na oparciu krzesła, a łopatkami ściągniętymi do tyłu
- na lekko wciągniętym brzuchu, z barkami ściągnięte ku dołowi, a głową ułożoną w przedłużeniu kręgosłupa

Pamiętając o różnorodnych potrzebach i preferencjach pracowników, najlepiej wybierać modele foteli obrotowych o szerokiej liczbie funkcjonalności, wyposażone w nowoczesne rozwiązania ergonomiczne, które pozwalają dopasować sposób siedzenia do budowy ciała



i upodobań użytkownika. Im większą elastyczność i swobodę ruchów zapewnia fotel biurowy, tym lepiej sprawdzi się w długotrwałym użytkowaniu. Przykładem może być w pełni ergonomiczne, szerokie i wyposażone w odchylające się wraz z siedziskiem oparcie krzesła PROFITEL.



Celując w najwyższy komfort i niebanalny design, warto przetestować model ARVIT HRUA. Cechują go podobne zalety w zakresie ergonomii, w tym m.in. wyprofilowane oparcie blokowane w pięciu pozycjach, a przy tym miękkie i przyjemne w dotyku. Cenione przez pracowników są też krzesła, których oparcie wykończone jest siatką, co umożliwia cyrkulację powietrza, a także te z zagłówkami, na których łatwiej o chwilę relaksu przy potrzebnej zmianie pozycji. Wśród propozycji dla szczególnie wymagających użytkowników jest chociażby fotel klasy premium – CAMBIO. Przyciąga uwagę nowoczesnym designem, a ze względu na liczne dostępne opcje regulacji i zastosowanie oddychającej siatki stanowi wzorcowy przykład fotela, który daje więcej, niż określają podstawowe wymagania dotyczące ergonomii.

Oczywiście nie tylko to na czym siedzimy wpływa na kondycję kręgosłupa. Każdy fizjoterapeuta zaleca robienie kilku przerw w ciągu dnia, podczas których rozprostujemy nogi i wykonamy zestaw ćwiczeń odciążających odcinek lędźwiowy. Wiele z nich można wykonać szybko przy biurku. Nawet tyle wystarczy, by poprawić swoje samopoczucie i zadbać o zdrowie.

Ergonomia fundamentem efektywnej organizacji

Jan Jakub Rousseau miał rację, mówiąc, że "im słabsze ciało, tym silniej nami rządzi". Wykorzystując współczesne osiągnięcia w zakresie ergonomii, firmy mogą tworzyć nowoczesne stanowiska pracy, które zwiększą wygodę, a tym samym też efektywność zatrudnionych osób. Warto wziąć pod uwagę, że działania w tym zakresie mogą stanowić istotny element budowania właściwego employer experience. Takiego, w którym zaspokojone są nie tylko potrzeby wyższego rzędu pracownika, ale też te podstawowe, jak bezpieczeństwo i wygoda codziennej pracy.



