

Egészséges környezetben – a munkahelyen is

Mozogni pedig muszáj – 1. rész

Több időt töltünk az irodában, a pult mögött vagy a gyártósor mellett, mint a lakásunkban. Nem mindegy hát, hogy a munkahelyen milyen körülmények között dolgozunk.

„Az ember komfortérzetét számos tényező befolyásolja. Egy irodán belül öt területre szokták osztani a közérzetet leginkább befolyásoló hatásokat: az emberi test helyzete, a zaj, a fény, a hő és a tárgyak-bútorok elrendezése. Ezek együttes hatása adja az ergonómiai komfortot” – mondta *Feuertag Ottó*, az Európa Design Kft. ügyvezetője.

Az ülő munkavégzés rendkívül káros az egészségre. A görnyedt hát, a rossz szögben előredőlt testtartás, a hátraszegezett fej miatt a nyaki csigolyák és az azokat körülvevő izmok, vállizmok elmerevednek, az ízületei begyulladnak. Az

izomfájdalom kisugárzása csökkenti a koncentrációképességet, növeli a stresszt, a hibalehetőséget.

A görnyedt testtartásból emésztőrendszeri problémák adódhatnak, ugyanis ilyenkor a mellkas

nyomja a gyomrot, az emésztés nem megfelelő, gyakori, hogy a nyelőcső végén fekély alakul ki.

Hölgyeknél a természetellenes helyzetéből kifolyólag a gerincoszlop nem megfelelő szögben terheli a medencét. Az itt található szervek nyomás alatt állnak, ami az alapvető menstruációs problémáktól egészen a spontán vetélésig komoly bajokat okozhat.

Ha például a szék ülőlapjának elülső része nincs jól lekerekítve, elnyomja az ereket, a vérkeringés lelassul, visszerek alakulnak ki, a lábfejek, ujjak nem kapnak elég – friss – vért. Mindez egész testünk

vérkeringésrendszerét lelassítja és lerontja, kevesebb vért kap a felső testrészünk, a fej, a szívnek viszont keményebb munkát kell végeznie. **fekete**

MI AZ ERGONÓMIA?

Az ergonómia tudománya a dolgozó és a munkakörnyezet közötti kapcsolatot tanulmányozza. Egyik legfontosabb célkitűzése, hogy az alkalmazott fizikai és szellemi igényeinek megfelelő környezetet biztosítson.

SZAKÉRTŐNK VÁLASZOL

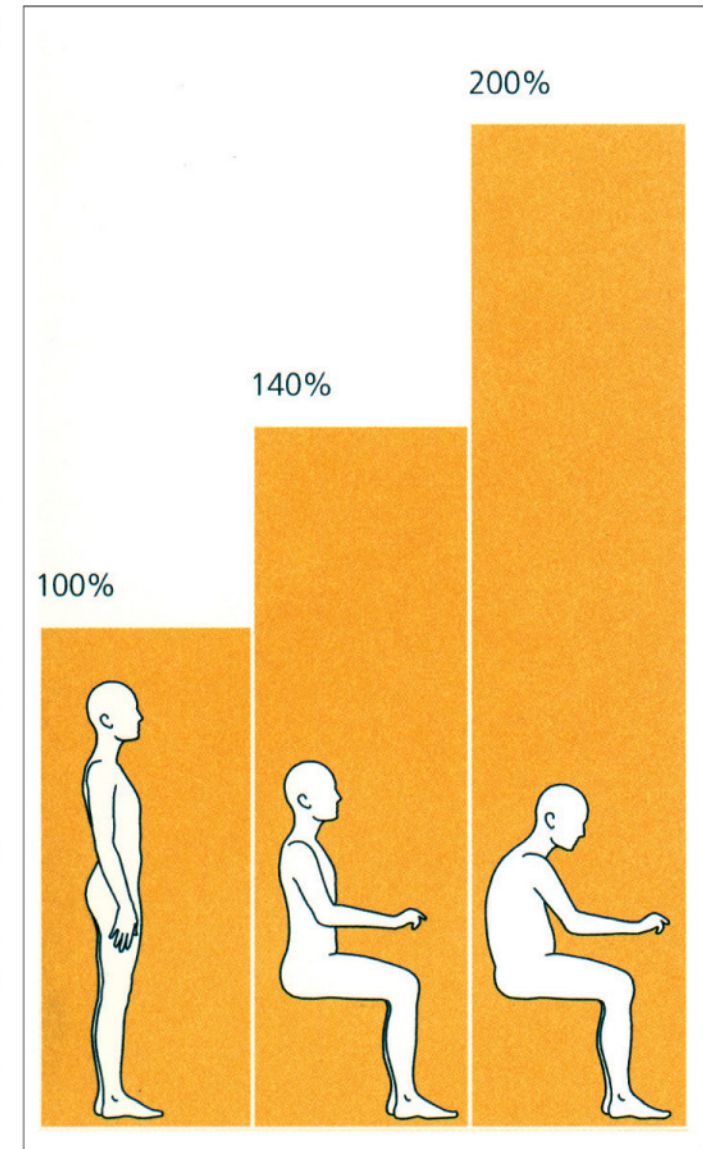
A következő részben a megfelelő tartásról, a bútorok helyes beállításáról lesz szó. Szakértőnk szívesen válaszol a témával kapcsolatos kérdésekre! Címünk: Budapesti Nap, Munkatárs melléklet, 1148 Budapest, Kerepesi út 52. E-mail: bfekete@bnap.hu



CSAK KÉNYELMESEN

Ahhoz, hogy ki-ki a lehető legkényelmesebben, a számára ideális testhelyzetben végezhesse feladatát, a bútoroknak állíthatóknak kell(ene) lenniük. Ergonómikus bútorok tervezésekor az a cél, hogy csökkenjenek a görnyedt testtartásból eredő egészségkárosító következmények. Németországi statisztikák szerint a munkahelyi megbetegedések durván nyolcvan százaléka a helytelen ülésből fakad.

Irodában is végezhető, pár perces tornagyakorlatok segítségével sokat tehetünk az ülőmunkából adódó káros hatások csökkentése érdekében



Amennyiben az embert érő terhelést álló helyzetben 100 százalék-nak tekintjük, egyenes gerinccel történő üléskor 140, görnyedt tartásban pedig 200 százalékos a gerinc megterhelése