

Za kilka lat czeka nas fala zwolnień lekarskich. Wszystko przez...

Jolanta Korucu | 10.06.2014 , aktualizacja: 10.06.2014 16:41

A A A

Studenci pracują przy źle ustawionych monitorach i na niewygodnych krzesłach. - To oznacza, że w przyszłości będą częściej sięgać po zwolnienia lekarskie - ostrzegają eksperci

Tylko 5 proc. studentów pracując na komputerze - zarówno w domu jak i w pracy - ma właściwie ustawiony monitor, siedzi na regulowanym fotelu i ma wystarczająco dużo miejsca pod biurkiem na rozprostowanie nóg - wynika z badania Ergotest (*przeprowadzone na zlecenie firmy Fellowes, w ramach akcji "Nie zostań technokaleką"*), w którym latach 2006-2013 wzięło udział 621 studentów z całej Polski. Ocenili oni warunki, jakie stworzyli sami sobie do pracy w domu, ale też u pracodawców.

Niezależnie od miejsca pracy:

>> 54 proc. badanych przyznaje, że mają źle umieszczony monitor - centralnie powyżej linii wzroku albo z prawej lub lewej strony, co wymusza "skręt" tułowia lub szyi. Górna część ekranu powinna być na linii lub lekko poniżej linii wzroku),

>> 36 proc. nie posiada możliwości regulowania wysokości siedziska, a 32 proc. brakuje regulacji oparcia krzesła,

>> 63 proc. przepisując dokumenty kładzie je na biurku, choć powinno umieszczać się je na linii wzroku obok monitora,

>> 44 proc. ma umieszczoną klawiaturę powyżej łokcia, choć powinna ona leżeć na tej samej wysokości.

Skutki nieodpowiedniej pracy przy komputerze? Aż 66 proc. studentów odczuwa bóle w nadgarstkach. Niemal co drugi skarży się na bóle ramion i łokci, mrowienie w palcach, stopach czy łydkach.

- Pokolenie Y cierpi na dolegliwości związane z nadmiernym korzystaniem z komputera, tabletu czy smartfona. Chroniczne przeciążenie mięśni i ścięgien prowadzi do schorzenia zwanego "smartfonowym kciukiem" - mówi dr n. med. Patrycja Krawczyk-Szulc, specjalista medycyny pracy w Lux Med. - Dlatego zdrowe miejsce do pracy i wysiłek fizyczny jest tak ważne - dodaje. W przeciwnym razie - jak ostrzega ekspert - studenci, już jako dojrzałe pracownicy będą częściej korzystać ze zwolnień lekarskich.

Zobacz więcej na temat: praca



Dodaj komentarz...

Skomentuj, korzystając z...

Najczęściej czytane



Więcej z życia: zmniejszamy rachunki za wodę! [8 odpowiedzi]



Sąsiedzi chcą wyrzucić ich do kontenerów. Nie zasługują na dom?



Przesadzamy storczyki [Krok po kroku]



SMS-owa wpadka sieci komórkowej. Namawiali do...



Polskie kąpieliska po raz pierwszy mają tak wysokie noty [LISTA]

Pietrasińska "błysnęła" wiedzą o Cannes? Co na to Chajzer?



Posłanka PO gwiazdą Facebooka. Nawet prezydent się śmiał

