

Pracujesz w biurze? Sprawdź jakie są choroby zawodowe



Wypowiedź: Miłosz Brzeziński, ekspert w zakresie motywacji i trener rozwoju biznesowego

Długotrwała praca na stanowisku nie spełniającym wszystkich wymogów ergonomii może powodować szereg dolegliwości zdrowotnych, a w efekcie końcowym nawet poważne schorzenia. Pracodawcy często są nieświadomi kosztów, na jakie narażają swoje przedsiębiorstwa przez bagatelizowanie ergonomii w miejscu pracy, np. w postaci kosztów zwolnień chorobowych swoich pracowników – wynika z badania raportu Ergotest 2015.

Ponadto, aż 26,2% badanych nie ma możliwości skorzystania z 5-minutowej przerwy w pracy, a ponad 50% korzysta z niej sporadycznie. Brak przerwy w pracy z monitorem ekranowym niesie za sobą ryzyko wielu dolegliwości, nie tylko związanych z narządem wzroku. Nieprzerwane pozostawanie w pozycji siedzącej może powodować problemy krążeniowe, czy bóle kręgosłupa. Wszystkie te dolegliwości łatwo przeradzają się w znacznie poważniejsze urazy, które wymagają długiego leczenia, a co za tym idzie, ciągłych zwolnień. Schorzenia pojawiające się w związku z pracą biurową, to według wielu badaczy choroby zawodowe przyszłości.