



RAPORTY

> NIEZBĘDNIK

WSPARCIE SPRZEDAŻY

> NOWE PRODUKTY

RYNEK

ROZWÓJ ZAWODOWY



freedigitalphotos.net

29 maj 2015

Pracujesz w biurze? Sprawdź na jakie choroby jesteś narażony

Napisał [M.Smith](#) Dział: [PORADNIK KARIERY](#)

wielkość czcionki

[Wydrukuj](#) [Email](#)

Ostatnie badania pokazują, jak wielogodzinna praca na stanowiskach nie spełniających wszystkich wymogów ergonomii może przysporzyć 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.