

# Dlaczego w pracy nas łupie w kręgosłupie

**\* Pracownicy biurowi nie mają dostępu do światła, czy miejsca pod biurkiem na nogi – wynika z badania Ergotest**

Badania, które firma Fellowes przygotowała wraz z Instytutem Medycyny Pracy, przeprowadzono w latach 2006-2013. Wzięło w nich udział blisko 37 tys. osób, pracujących w biurach – zarówno w firmach prywatnych, jak i instytucjach państwowych i samorządach. Wynika z nich, że aż 52 proc., czyli ponad 19,2 tys. osób ankietowanych narzeka na niewygodne krzesło, czy monitor ustawiony zbyt blisko oczu.

Czy przez te lata coś w biurach się poprawiło? - Już 72 proc. ankietowanych pracuje na zdrowszych dla oczu ciekłokrystalicznych monitorach. W pierwszym roku badań liczba ta wynosiła 51 proc. - komentuje dr Anna Wilk, socjolog.

Mimo to tylko 36 proc. ekranów jest odpowiednio ustawiona - górna część

ekranu powinna znajdować się na linii lub lekko poniżej linii wzroku. Tymczasem co trzeci stoi np. z boku biurka.

Skutek tego jest taki, że aż 85 proc. pracowników narzeka na bóle i pieczenie oczu czy zaburzenia ostrości widzenia. Przyczyną tego jest również to, że dziś już ponad 13 proc. osób nie ma w biurze dostępu do światła dziennego.

Firmy niechętnie refundują też koszty zakupu okularów. W 40 proc. przypadków pokrywamy ten wydatek z własnej kieszeni. Tylko 26 proc. badanych odpowiedziało, że pracodawca częściowo dołożył się do zakupu, a 34 proc. otrzymało okulary gratis.

Sporo do życzenia pozostawiają też fotele, na których siedzimy w pracy. Ten idealny powinien się obracać, dawać możliwość regulacji siedziska, oparcia oraz podłokietników, mieć 5 kółek. Do pełni szczęścia w zestawie powinien znajdować się podnózek.

Niestety dziś tylko połowa ankietowanych ma krzesła z regulowanym oparciem, a podnózek, czy możliwość rozprostowania nóg, to luksus dostępny tylko dla co trzeciego pracownika. Równie niewielu ma możliwości oparcia ramion na podłokietnikach. Czym kończy się całodzienne siedzenie na nieodpowiednim krześle?

- Początkowo pracownicy odczuwają bóle mięśni. Ale po kilku latach stale narzekają na bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym i szyjnym. Do tego bolą ich oczy i głowa, a w konsekwencji stają się mniej wydajni. W końcu idą na zwolnienie lekarskie - ostrzega dr Patrycja Krawczyk-Szule z Lux Med.

Co więc może zrobić pracownik, jeśli firma nie zapewni mu odpowiedniego stanowiska pracy? Jedyнным rozwiązaniem jest zgłoszenie sprawy do inspekcji pracy, która ma obowiązek chronienia danych zgłaszającego.