

Choroba smartfonowego kciuka

*** Studenci pracują przy źle ustawionych monitorach i na niewygodnych krzesłach. – To oznacza, że w przyszłości będą częściej służyć po zwolnieniu 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*, w którym w 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-Szulec, 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 dojrzały pracownicy, będą częściej korzystać ze zwolnień lekarskich.

Jolanta Korucu

*** badanie przeprowadzono na zlecenie firmy Fellowes, w ramach akcji „Nie zostań technokaleką”**