

Praca w biurze może szkodzić

To mit, że ci, którzy siedzą za biurkiem, nie są narażeni na choroby

Z najnowszych badań wynika, że 98 procent stanowisk do pracy biurowej nie jest odpowiednio wyposażona. Bóle kręgosłupa, zaburzenia widzenia i alergie – takie dolegliwości nagminnie dokuczają pracującym w biurach. Co szkodzi nam najbardziej?

Praca w biurze postrzegana jest jako najmniej uciążliwa. Przy biurku, na siedząco, bez przemieszczania się i w ciepłe jest postrzegana jako bardzo dobra. Tu jednak pojawia się problem, bo jak mówi Elżbieta Kulik, lekarz chorób wewnętrznych i medycyny pracy z Radomia, przy biurku nie zawsze znaczy wygodnie i... bezpiecznie dla zdrowia.

Problem z ergonomią

Jak wynika z najnowszego „Ogólnopolskiego badania nad bezpieczeństwem pracy biurowej Ergotest” firmy Fellowes, na sto

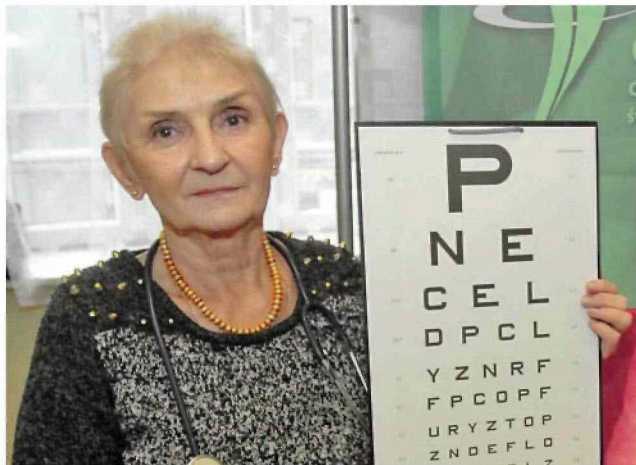
stanowisk komputerowych tylko dwa w pełni spełniają wymogi ergonomii, czyli są odpowiednio dostosowane do potrzeb fizycznych pracowników.

W trwających przez lata badaniach wzięło udział blisko 37 tysięcy pracowników polskich biur. Wszystko po to by uświadomić pracodawcom, że szkodliwe warunki pracy nie tylko pogarszają wizerunek firmy, ale też narażają ich właścicieli na koszty zwolnień lekarskich, a pracownik zmęczony i obolały pracuje mniej wydajnie.

Okazało się, że 52 procent badanych pracuje przy stanowiskach komputerowych spełniających wymogi ergonomii tylko częściowo. W bardzo złych warunkach zleczone zadania wykonuje aż 46 procent badanych. W najgorszych warunkach według badań pracują urzędnicy zatrudnieni w administracji państwowej i samorządowej.

Dolegliwości przed komputerem

Problemy zdrowotne stwarza także wyposażenie biur niezgodne z wymogami BHP. Chodzi o nieprawidłowe ustawienie komputera, brak dopływu światła naturalnego do stanowiska pracy. Zbyt długi czas spędzany przy komputerze w pomieszczeniu, które nie jest odpowiednio przystosowane powoduje, że pracownikom doskwiera między innymi: krótkowzroczność, zwyrodnienia kręgosłupa, nadgarstków, rozdrażnienie, apatia, zmęczenie.



FOT. TADEUSZ KŁOCEK

- Pracownicy biurowi uskarżają się na schorzenia kręgosłupa, a jeśli spędzają długie godziny przy komputerze, to pogarsza im się wzrok – mówi Elżbieta Kulik, lekarz chorób wewnętrznych i medycyny pracy z Radomia.

Większość osób w biurach spędza czas przy monitorach ciekłokrystalicznych, bezpiecznych dla oczu. - Tylko, że są nieprawidłowo ustawione wymuszając nienaturalny skręt szyi czy kręgosłupa – mówi pani Agata zatrudniona w sektorze budowlanym.

Schorzenia kręgosłupa stały się więc chorobą zawodową, cywilizacyjną, a uskarża się na nie co drugi pracownik również radomskich biur. - Usłyszałam od ortopedy, że w lepszym stanie kręgosłup mają osoby pracujące fizycznie nawet na budowie niż w trybie siedzącym. Doskwierają im tak samo jak mnie bóle odcinka lędźwiowo-krzyżowego – mówi 24-letnia Monika, pracownica kolejnego z radomskich biur.

Ważne jest by pracować na odpowiednim krześle, przy wygodnym biurku. - Konieczne są syste-

matyczne przerwy i ćwiczenia – zaznacza jeden z radomskich ortopedów.

Szwankuje wzrok

Wiele osób narzeka na bóle oczu i zaburzenia ostrości widzenia. - Przybywa osób potrzebujących okularów. Ważne jest, by szkła były odpowiednio dobrane przez okulistę. Nie kupujmy okularów w drogeriach czy na targowiskach – mówi Małgorzata Wrona, współwłaścicielka Salonu Optycznego przy ulicy Żeromskiego 51 w Radomiu.

Praca przy komputerze wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym. Z powodu stresu i pośpiechu uciepieć może nasz układ krążenia, nerwowy, a nawet pokarmowy. Możemy nabawić się nadciśnienia i zawału.

Agnieszka WITCZAK