

# Βασικές εργονομικές αρχές στο χώρο εργασίας και στην καθημερινότητα



## Εργασιακό περιβάλλον, καθημερινότητα και εργονομία

- Τα άτομα που κάνουν καθιστική εργασία παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων σε διάφορες περιοχές του σώματος (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένιας, γόνατα κ.α.), λόγω της πολύωρης παραμονής τους στην καθιστή θέση, του ακατάλληλου εργασιακού περιβάλλοντος, της χρήσης ακατάλληλου εξοπλισμού, αλλά κυρίως λόγω των λανθασμένων στάσεων - θέσεων εργασίας (κακή εργονομία) για μεγάλο χρονικό διάστημα (WHO, 2010, CDC, 2012).
- Η τήρηση - υιοθέτηση των βασικών εργονομικών αρχών στο χώρο εργασίας προσφέρει ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση στους εργαζόμενους δημιουργώντας ένα άνετο και λειτουργικό εργασιακό περιβάλλον



# Τι είναι η εργονομία και με τι ασχολείται;

Η Εργονομία αποτελεί μία νέα επιστήμη του 20ου αιώνα η οποία ασχολείται με την προσαρμογή του περιβάλλοντος εργασίας στις ανθρώπινες ανάγκες - απαιτήσεις.

Πιο συγκεκριμένα, η εργονομία θέτει τους βασικούς κανόνες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη διαμόρφωση του εργασιακού περιβάλλοντος προκειμένου να μην υπάρχουν επιπτώσεις στην υγεία, αλλά και στην απόδοση των εργαζόμενων.



## Ποιοι οι στόχοι της εργονομίας στο χώρο εργασίας;

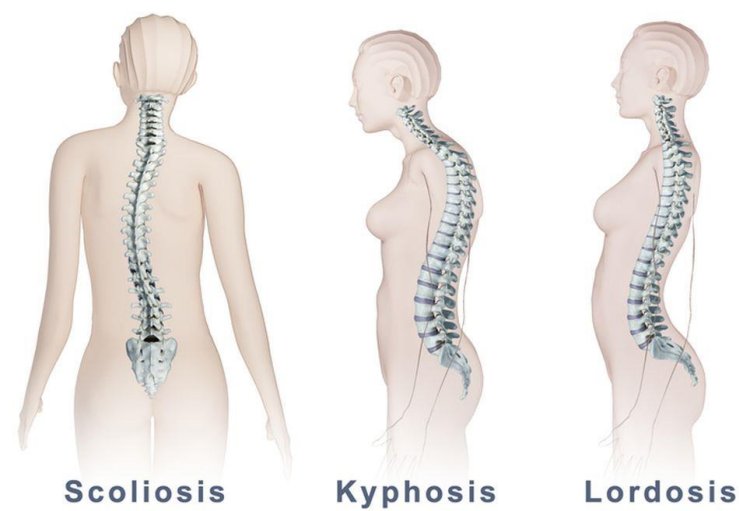
- Η δημιουργία ενός ασφαλούς, ευχάριστου, άνετου και αποτελεσματικού εργασιακού περιβάλλοντος.
- Η μείωση των επαγγελματικών κακώσεων και παθήσεων.
- Η βελτίωση των συνθηκών εργασίας.
- Η μείωση των ημερών απουσίας από την εργασία.
- Η βελτίωση της παραγωγικότητας.

# Άβολες θέσεις ή λανθασμένες κινήσεις - στάσεις στην καθημερινότητα



Πιο είναι το αποτέλεσμα





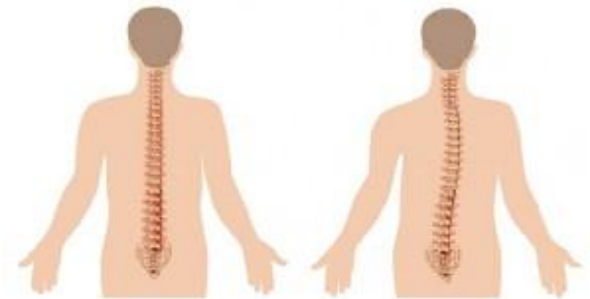
Scoliosis

Kyphosis

Lordosis

## Ορθοσωμικά προβλήματα

Ανισορροπίες μεταξύ των δύο πλευρών - Ελλείμματα δύναμης



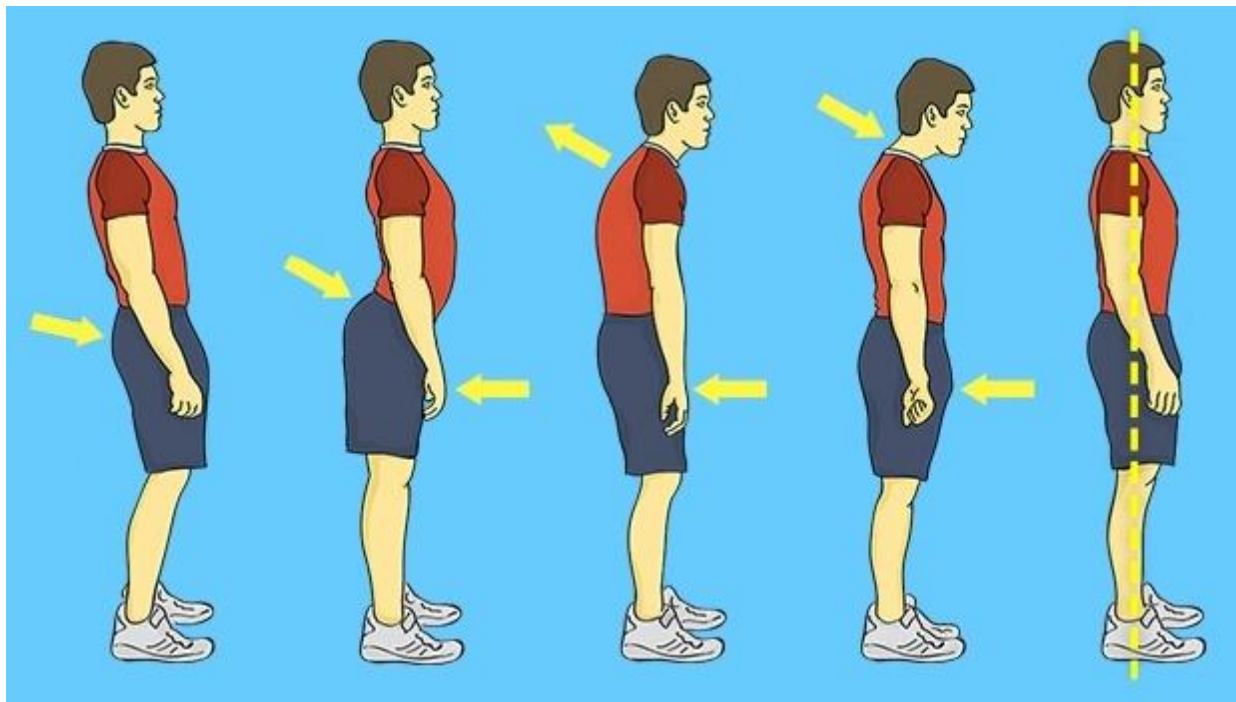
Κανονική σπονδυλική στήλη

Σπονδυλική στήλη με σκολίωση

Μυοσκελετικοί πόνοι - τραυματισμοί



## Σωστή στάση σώματος από όρθια θέση

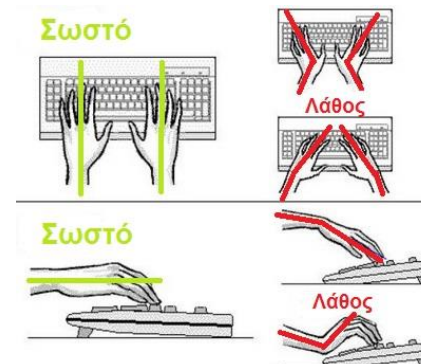
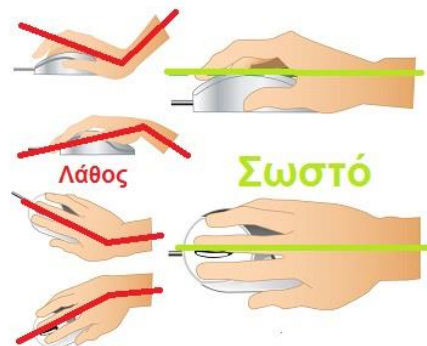


# Σωστή στάση σώματος στο γραφείο με χρήση υπολογιστή

- **Σπονδυλική στήλη:** να είναι σε ευθεία γραμμή.
- **Λεκάνη:** να ακουμπά στο πίσω μέρος της καρέκλας.
- Το βάρος στα ισχία πρέπει να είναι ίσα κατανεμημένο.
- **Γόνατα:** να είναι σε ορθή γωνία και στο ύψος των ισχίων.
- **Πέλματα:** να ακουμπούν στο έδαφος (προτιμότερο σε υποπόδιο).
- **Όμοι:** να είναι προς τα πίσω (το πιγούνι σας προς τα μέσα).
- **Αγκώνες:** να είναι λυγισμένοι στις 90° και να ακουμπούν στο γραφείο.



Μην παραμένετε στην ίδια θέση για πάνω από μισή με μία ώρα. Πρέπει να κάνετε συχνά διαλείμματα.

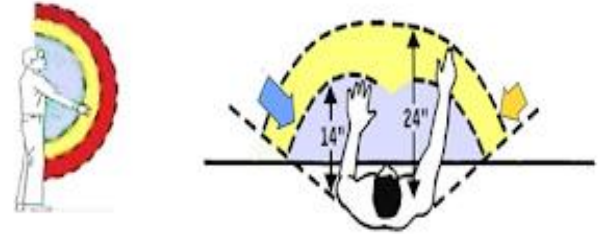




➤ Όσο πιο μακριά εργαζόμαστε από τον κορμό μας τόσο περισσότερο καταπονούμαστε, επομένως προσπαθούμε να στεκόμαστε κοντά στο αντικείμενο εργασίας, ώστε τα χέρια μας να λειτουργούν κοντά στον κορμό στο ύψος της κοιλιάς και του θώρακα.

➤ Στην όρθια στάση, το αντικείμενο της εργασίας μας πρέπει να βρίσκεται στο ύψος των αγκώνων (περιορίζοντας όσο το δυνατόν περισσότερο τις συχνές κινήσεις πάνω από το επίπεδο των ώμων), ενώ φροντίζουμε να μεταφέρουμε περιοδικά το βάρος του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο, κατά προτίμηση με τη χρήση κάποιου στηρίγματος.

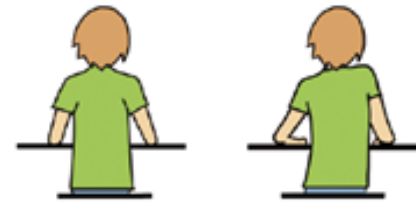
### Εύρος ζώνης εργασίας



### όρθια στάση



# Σωστή στάση σώματος στο γραφείο (χωρίς υπολογιστή)



## Επιλογή κατάλληλης τσάντας

Θα προτιμήσουμε μία τσάντα  
τύπου σακιδίου, χιαστί ή με ροδάκια;



## Τσάντα με ροδάκια

Η τσάντα με ροδάκια θα μπορούσε να είναι μία καλή λύση κυρίως όταν η απόσταση που έχει να καλύψει το άτομο είναι μεγάλη.

Πρέπει να γνωρίζετε, όμως, ότι η τσάντα με ροδάκια διαθέτει:

- έναν πιο βαρύ σκελετό από μία απλή τσάντα και
- είναι κατασκευασμένη για χρήση σε λείες επιφάνειες.

Εάν το άτομο αναγκάζεται διαρκώς να σηκώνει την τσάντα του για να ανέβει σκάλες, πεζούλια ή να διασχίσει χωμάτινα μονοπάτια, σύντομα θα τραυματίσει τη σπονδυλική του στήλη και τους ώμους του.



Αν επιλέξετε τσάντα με ροδάκια πρέπει να δώσετε έμφαση:

- στην ποιότητα που έχουν τα ροδάκια,
- στο ύψος του χερουλιού του τρόλεϊ (πρέπει να είναι στο κατάλληλο ύψος για το άτομο, για να μην αναγκάζεται να σκύβει).

## Εργονομική τσάντα τύπου σακιδίου

- Το μέγεθός της θα πρέπει να είναι μικρότερο από την πλάτη του ατόμου, δηλαδή να εκτείνεται μεταξύ των δύο ωμοπλατών.
- Θα πρέπει να διαθέτει δύο ιμάντες εξάρτησης (λουριά), φάρδους 5 cm, με ενισχυμένες βάτες ώστε να μην πιέζονται οι κλείδες.
- Η βάση τσάντας θα πρέπει να βρίσκεται στη γραμμή των ισχίων του ατόμου.
- Η τσάντα πρέπει να διαθέτει ιμάντα στην περιοχή της μέσης για καλύτερη σταθερότητα κατά τη βάρδια.



Ιμάντας μέσης



Γραμμή ισχίων

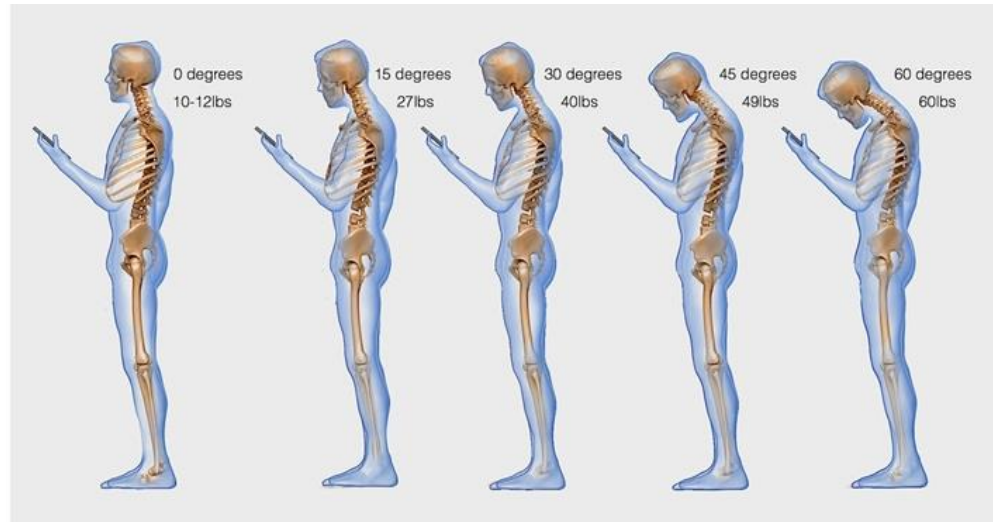
# Σχολική τσάντα: Ζητήματα εργονομίας



- ✓ **Τοποθέτηση πραγμάτων στην τσάντα**
  - Στις θήκες που βρίσκονται δεξιά και αριστερά της τσάντας τοποθετούμε τα ελαφριά αντικείμενα.
  - Σωστός τρόπος τοποθέτησης των βιβλίων-αντικειμένων μέσα στην τσάντα: τα βαριά πιο κοντά στη σπονδυλική στήλη, τα πιο ελαφριά στο μπροστινό μέρος της τσάντας.
- ✓ **Τοποθέτηση τσάντας:** να μην τοποθετούμε την τσάντα πάνω στην καρέκλα.
- ✓ **Διδασκαλία του σωστού τρόπου άρσης της τσάντας:** Με λυγισμένα γόνατα φέρνουμε την τσάντα κοντά στο σώμα και χρησιμοποιώντας τα πόδια και όχι τη μέση μας, σηκώνουμε και ακουμπάμε την τσάντα επάνω στο γραφείο. Από εκεί την τοποθετούμε στην πλάτη μας.



# Στάση κεφαλιού κατά τη χρήση tablet ή κινητού



## Η σωστή θέση της τηλεόρασης .....



Ο σημαντικότερος κανόνας για τη σωστή τοποθέτηση: η τηλεόραση να είναι στο ύψος των ματιών του θεατή (το βλέμμα πρέπει να εστιάζει στο κέντρο της οθόνης).



# Άρση αντικειμένων από το έδαφος ή από χαμηλό σημείο



# Χρήση και των δύο μελών του σώματος στην καθημερινότητα - Ισόποση επιβάρυνση και των δύο πλευρών



# Σωστός τρόπος εκτέλεσης άλλων καθημερινών συνηθειών



Right



Wrong



Right



Wrong



## Η ποιότητα του ύπνου επηρεάζει πολύ την υγεία



- Λανθασμένη στάση ύπνου - Προκαλεί πόνο και δυσφορία σε μέση και αυχένα



**Το ιδανικό** - προσφέρει άνετη στήριξη και ομοιόμορφη κατανομή του βάρους του σώματος ώστε η σπονδυλική στήλη να είναι ευθυγραμμισμένη σε απόλυτα άνετη θέση.



**Πολύ μαλακό** - παρ' όλο που με ένα μαλακό στρώμα αισθανόμαστε αρχικά άνετα, η ελλιπή στήριξη (στα σημεία που συγκεντρώνεται το μεγαλύτερο βάρος μας) προκαλείται πόνος ή ακαμψία.



**Πολύ σκληρό** - παρέχει ανομοιόμορφη στήριξη και δημιουργεί δυσάρεστη πίεση στο σώμα, με αποτέλεσμα να αλλάζουμε διαρκώς θέση κατά τη διάρκεια του ύπνου.



## Επιλογή κατάλληλου ανατομικού στρώματος

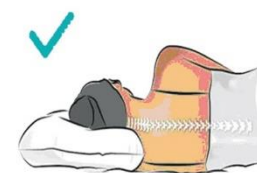
## Επιλογή κατάλληλου ανατομικού μαξιλαριού



Πολύ ψηλό μαξιλάρι



Πολύ χαμηλό μαξιλάρι



Το δικό σου μαξιλάρι

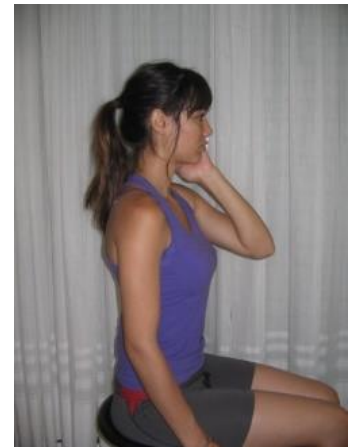




## Προσοχή !!

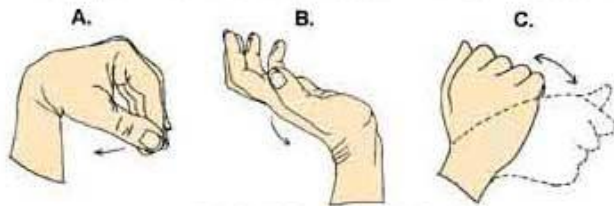
- ✓ Δεν αγνοούμε συμπτώματα που επιμένουν και ζητάμε τη συμβουλή του γιατρού σε πόνο του αυχένα, της σπονδυλικής στήλης, των ώμων, των αγκώνων και των καρπών κ.α.
- ✓ Όπως επίσης δεν παραμελούμε μουδιάσματα σε χέρια ή πόδια, διάχυτο πόνο στον κορμό ή ενοχλήσεις στα γόνατα.

# Ασκήσεις κινητικότητας & ενδυνάμωσης για την περιοχή του αυχένα

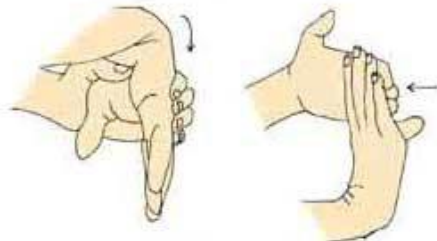




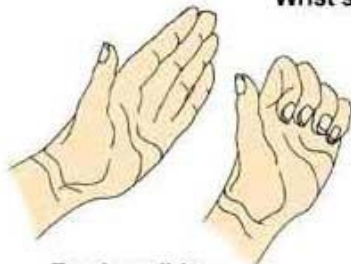
## Carpal Tunnel Syndrome Exercises



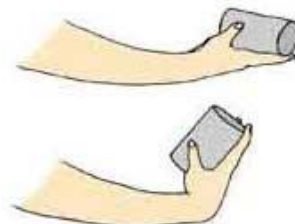
Active range of motion



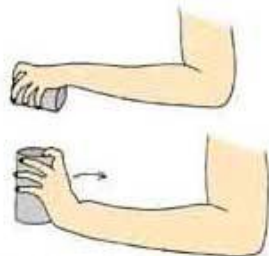
Wrist stretch



Tendon glides



Wrist flexion exercise



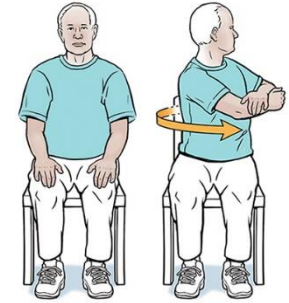
Wrist extension exercise



Grip strengthening

**Διατατικές ασκήσεις και ασκήσεις ενδυνάμωσης για πήχη, καρπό και δάχτυλα**

# Ασκήσεις κινητικότητας για κορμό και κάτω άκρα



# Ασκήσεις ενδυνάμωσης για κορμό και κάτω άκρα



# Ασκήσεις για καλύτερη υγεία και χαλάρωση των ματιών

Ανά μισή ώρα ή όταν νιώθετε πως θολώνουν ή κουράζονται τα μάτια σας (την ώρα που κοιτάτε την οθόνη του υπολογιστή ή διαβάζετε) κάντε ένα μικρό διάλειμμα.



- ★ Ανοιγοκλείστε αργά τα μάτια σας 10 φορές κάθε 20-30 λεπτά.
- ★ Κινήστε τα μάτια πάνω, κάτω, δεξιά και αριστερά διατηρώντας το κεφάλι σας σταθερό για λίγα δευτερόλεπτα.
- ★ Κάντε κύκλους με τους βολβούς των ματιών προς τη φορά του ρολογιού και προς την αντίθετη φορά για λίγα δευτερόλεπτα.
- ★ Αλλάξτε το σημείο όπου επικεντρώνεται το βλέμμα σας εδώ και ώρα. Κοιτάξτε έξω από το παράθυρο ή ένα μακρινό αντικείμενο για περίπου μισό λεπτό.
- ★ Καλύψτε τα μάτια σας με τις παλάμες: Τρίψτε τα χέρια σας μέχρι να τα νιώσετε ζεστά, σκεπάστε τα μάτια σας με τις παλάμες (μπλοκάροντας όσο περισσότερο φως μπορείτε), χαλαρώστε, πάρτε αργά 10 βαθιές αναπνοές και στη συνέχεια ανοίξτε τα μάτια σας.
- ★ Κλείστε τα μάτια και τοποθετήστε 2 δάχτυλα πάνω στα βλέφαρα, κάντε απαλά μικρούς κύκλους με τα δάχτυλα.
- ★ Με τις άκρες των δαχτύλων να κρατούν κλειστά τα βλέφαρα, καθίστε ίσια, πάρτε μια βαθιά ανάσα και μετρήστε μέχρι το 10, εκπνεύστε και ανοίξτε αργά τα μάτια σας.
- ★ Βάλτε κομπρέσες στα μάτια: Βρέξτε μια πετσέτα με δροσερό νερό και στύψτε την καλά! Απλώστε την πάνω στα μάτια σας για λίγα λεπτά και μόλις τη βγάλετε θα δείτε πως θα νιώθετε φρεσκάδα και θα έχετε ανακουφιστεί από την πίεση.

Ποτέ δεν είναι αργά να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε τις συνήθειές μας και να φερθούμε με περισσότερη σύνεση στο σώμα μας!!



# Βασικές εργονομικές αρχές στο χώρο εργασίας και στην καθημερινότητα

