

NAJBARDZIEJ ERGONOMICZNE STANOWISKO PRACY NIE OCHRONI PRZED DOLEGLIWOŚCIAMI UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO

Zadbaj o dostosowanie stanowiska biurowego do swoich potrzeb. Niezależnie czy pracujesz w pozycji siedzącej czy stojącej pamiętaj o kilku zasadach.

SZUKAJ OKAZJI DO RUCHU

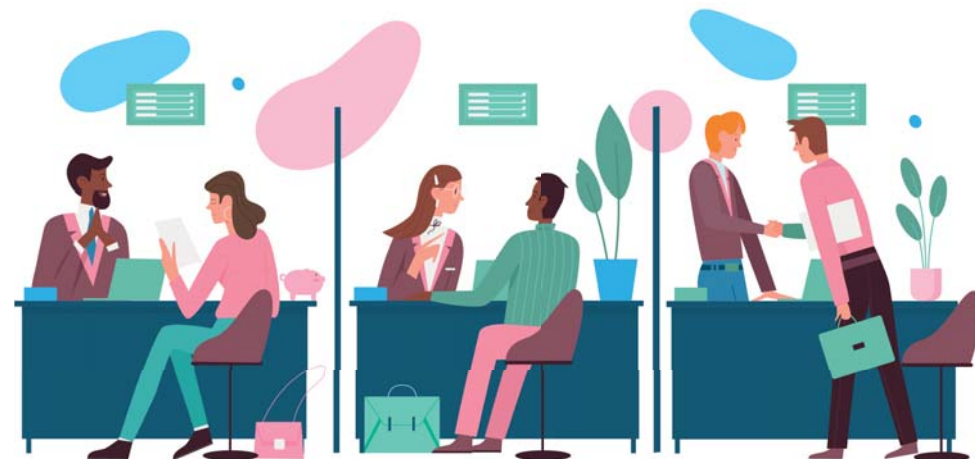
- Masz biurko umożliwiające pracę stojącą? Często zmieniaj pozycję.
- Korzystaj ze schodów
- Rozmawiaj na stojąco
- Prowadź rozmowy telefoniczne chodząc
- Rób mikroprzerwy, wykorzystuj je na ruch
- Zakładaj wygodne ubrania, które nie będą krępować ruchów
- Korzystaj z aplikacji przypominających o wstaniu od biurka lub picciu wody.
- Naucz się ruszać siedząc (np. ruszaj miednicą do przodu i do tyłu)
- Nie zastygaj w bezruchu – Twój kręgosłup kocha ruch, przeciągnij się, wyciągnij się.
- Każdy ruch jest lepszy niż żaden.



Postaraj się obniżyć poziom stresu – korzystaj z technik relaksacyjnych



Techniki relaksacyjne i inne działania łagodzące stres mogą skutecznie zmniejszać napięcie mięśni i poprawiać codzienne funkcjonowanie osób cierpiących na przewlekłe dolegliwości bólowe. Szczególnie zalecane są techniki oddechowe, treningi rozluźniające umysł i mięśnie oraz techniki przekształcania myśli negatywnych w pozytywne.



JAK ZMINIMALIZOWAĆ DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO? Zalecenia dla pracowników zatrudnionych w bezpośrednim kontakcie z klientem

CIOP PIB

Centralny Instytut Ochrony Pracy
– Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
tel.: 22 623 36 75, 22 623 46 48
e-mail: ellas@ciop.pl, www.ciop.pl

Jeśli chcesz pogłębić swoją wiedzę na temat sposobów radzenia sobie ze stresem, odwiedź stronę CIOP-PIB



Jeśli chcesz dowiedzieć się jak w miejscu pracy możesz zminimalizować ryzyko pojawienia się dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, odwiedź stronę CIOP-PIB



NARODOWY
PROGRAM ZDROWIA
2021-2025

EPIDEMIA ZESPOŁÓW BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA

Czy po długim dniu pracy odczuwasz sztywność mięśni karku i szyi lub ból kręgosłupa ?

Dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego stanowią poważny problem zdrowotny w populacji osób pracujących.

Według danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, najczęstszą przyczyną absencji w pracy w 2022 roku były choroby układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej. Stanowiły 16,4% wszystkich nieobecności i wygenerowały 39,1 mln dni zwolnień chorobowych!

Pracownicy biurowi najczęściej zgłaszają ból:

- karku i szyi,
- odcinka lędźwiowego kręgosłupa.



Zidentyfikuj przyczynę dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego

Większość zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego rozwija się na przestrzeni czasu. Zazwyczaj nie występuje jedna przyczyna zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego a w grę wchodzi często różne czynniki ryzyka oddziałujące razem, w tym czynniki zawodowe i pozazawodowe, w szczególności czynniki organizacyjne, psychospołeczne oraz indywidualne.

CZYNNIKI ZAWODOWE



PSYCHOSPÓŁECZNE

- Nadmierne obciążenie pracą
- Brak wsparcia niepewność pracy
- Presja czasu
- Agresywne zachowania



FIZYCZNE

- Pozycja ciała
- Powtarzalność ruchów
- Długotrwałe siedzenie, brak ruchu

CZYNNIKI POZAZAWODOWE



STYL ŻYCIA

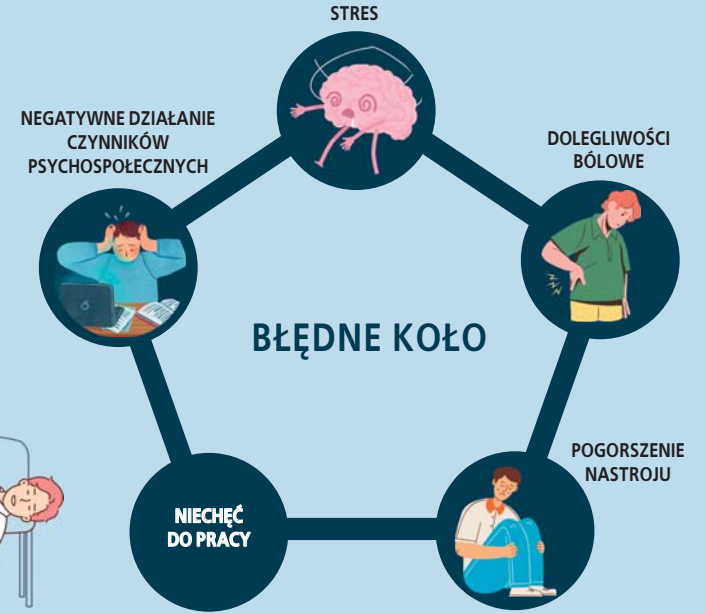
- Ruch
- Dieta
- Sen
- Użytki
- Stres



CECHY INDYWIDUALNE

- Starszy wiek
- Płeć żeńska
- Przebyte choroby

Czynniki psychospołeczne i organizacyjne (zwłaszcza gdy są połączone z zagrożeniami fizycznymi) mogą prowadzić do stresu, który z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego.



Lepiej zapobiegać niż leczyć

Zadbaj o dostosowanie stanowiska biurowego do swoich potrzeb. Niezależnie czy pracujesz w pozycji siedzącej czy stojącej pamiętaj o kilku zasadach (Dz.U. 2023 poz. 2367).



MONITOR

- Górna krawędź ekranu monitora maksymalnie na wysokości oczu



KRZESŁO

- Podstawa pięciopodporowa
regulacja wysokości siedziska
- Regulacja oparcia
 - Podparcie odcinka lędźwiowego kręgosłupa
 - Regulacja kąta pochylecia oparcia
 - Regulacja podłokietników



STÓŁ

- Odpowiednia przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem

UWAGA !!!
Jeżeli użytkujesz komputer przenośny minimum 50% dobowego wymiaru czasu pracy stanowisko musi być wyposażone w:

- Stacjonarny monitor ekranowy lub podstawkę pod laptop oraz klawiaturę i mysz zewnętrzna

