

8 sposobów zapobiegania złym nawykom w miejscu pracy

Nie zawsze można uniknąć bólu pleców! Kręgosłup to złożona struktura, która odgrywa kluczową rolę we wspieraniu, poruszaniu i ochronie naszego ciała. Ból pleców nie zawsze ma oczywistą przyczynę – istnieje wiele czynników ryzyka, które należy wziąć pod uwagę, m.in. postawę ciała, ergonomię pracy, ćwiczenia wspierające i aktywność fizyczną.



Ból pleców ma na tyle niszczycielski wpływ na jednostkę i całe społeczeństwo, że każdy pracodawca powinien skupić się na zarządzaniu ryzykiem w miejscu pracy.

Ból pleców w miejscu pracy



Każdego dnia ok. **2,5 miliona** ludzi doświadcza bólu pleców w UK.

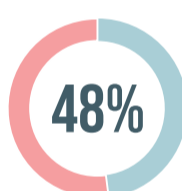


1 na 5 osób cierpiących na ból pleców zrezygnowała z pracy lub skróciła godziny pracy, aby poradzić sobie ze swoim zdrowiem.



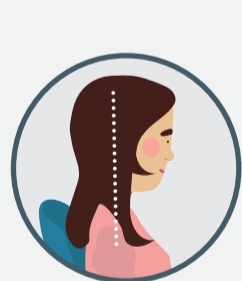
Leczenie bólu pleców uszczupla budżet UK o ponad **1 miliard funtów** rocznie!

63% pracowników umysłowych odczuwa ból pleców przynajmniej jeden raz w miesiącu, podczas gdy wśród **pracowników fizycznych** ból ten występuje u **53%** osób – wielu jako przyczynę podaje nieergonomiczną postawę i siedzący tryb pracy.

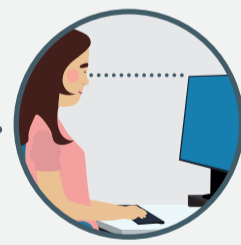


badanych odczuwa ból pleców i kręgosłupa permanentnie od ponad **pięciu lat**

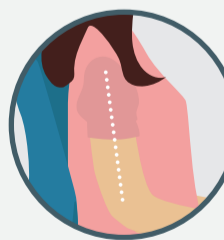
1 Sprawdź ergonomię stanowiska pracy



wyprostowana głowa i tułów



górną krawędź ekranu na wysokości oczu



rozluźnione ręce i dłonie



monitor na wyciągnięcie ręki



podparte łokcie na podłokietnikach



przedramiona równoległe do biurka



stopy ułożone płasko na podłodze lub podnóżku

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!

www.ergotest.pl

Fellows Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00

Copyright © 2022 Fellows Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

2 Wprowadź ruch do swojej pracy



Korzystaj z biurka sit-stand do pracy siedząco-stojącej



Podczas przerwy wykonuj ćwiczenia rozciągające



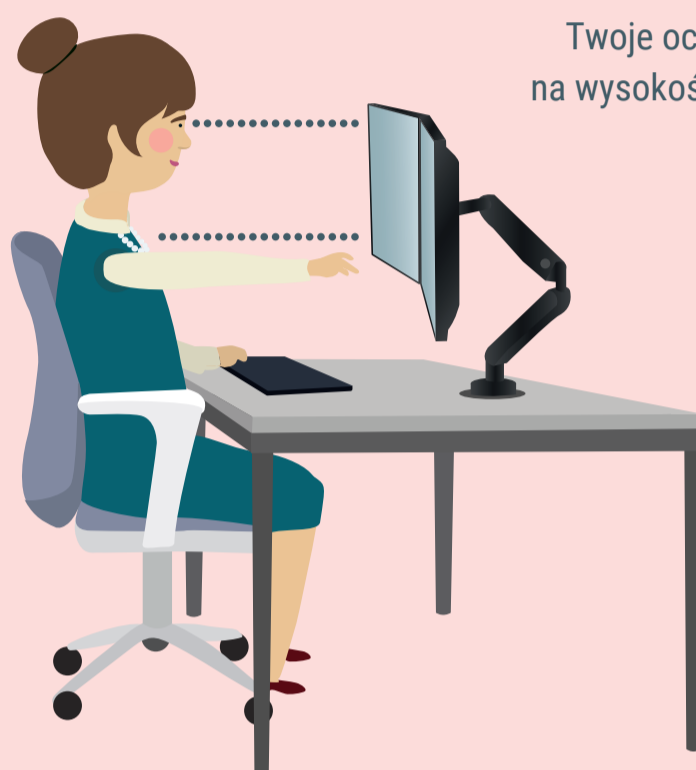
W czasie przerwy na lunch idź na spacer lub ćwicz jogę

3 Ustaw odpowiednio monitory

Upewnij się, że na Twoim ekranie nie ma odbłasków ze źródeł światła

Usiądź na odległość ramienia od ekranu

Usiądź wygodnie na krześle z odpowiednio wyregulowanymi podłokietnikami i oparciem



Twoje oczy powinny znajdować się na wysokości górnej krawędzi ekranu

Umieść główny monitor bezpośrednio przed sobą, aby ograniczyć skręcanie szyi lub tułowia

Stopy stabilnie oparte na podłodze lub podnóżku

4 Zadbaj o odpowiedni (ergonomiczny) fotel biurowy

Krzesełko ergonomiczne jest zwykle wyposażone w możliwość regulacji wielu ustawień pozycji, dzięki czemu można ustawić każdą jego część zgodnie z wymiarami antropometrycznymi pracownika.

Wiele foteli biurowych umożliwia regulację:

- wysokości zagłówka,
- pochylenia i wysokości oparcia,
- podparcia lędźwi pracownika,
- położenia podłokietników,
- pochylenia i głębokości siedziska,
- wysokości wysokości wspornika nośnego u podstawy.



5 Sprawdź swoje podparcie lędźwiowe

Nie wszystkie krzesła mają wystarczające podparcie dolnej części pleców, co z czasem może powodować ból, a nawet przelekle dolegliwości zdrowotne. Jeśli oparcie krzesła lub fotela biurowego jest zbyt płaskie, spróbuj dodać podpórkę lędźwiową – jest ona zaprojektowana, aby wspierać krzywiznę dolnej części pleców, poprawiając w ten sposób postawę w pozycji siedzącej.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!

www.ergotest.pl

Fellowes Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00

Copyright © 2022 Fellowes Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

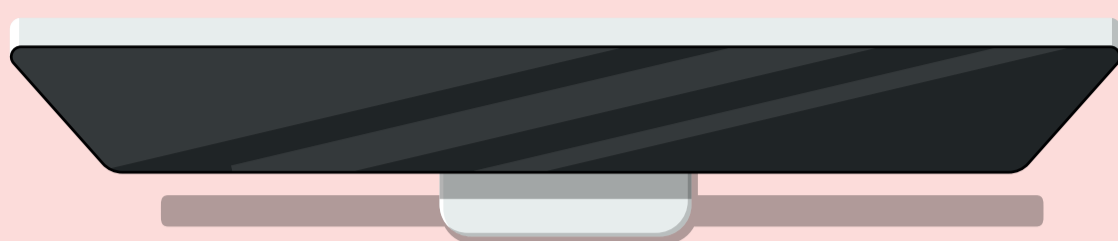


Znajdziesz nas na:



6 Użyj zewnętrznej klawiatury i myszki

Chociaż może się wydawać, że mysz lub klawiatura zewnętrzna nie mają nic wspólnego z bólem pleców, to ustawienie i konstrukcja obu tych akcesoriów wpływa na sposób ułożenia ciała podczas pracy przy komputerze.



KLAWIATURA

Wybierz klawiaturę bez części numerycznej – dzięki temu zachowasz mniejszą odległość od myszki i utrzymasz przedramiona prostopadle do ciała.



MYSZKA PIONOWA

Utrzymuje przedramię w neutralnej pozycji, zamiast skręcania, jak to ma miejsce w przypadku użycia standardowej myszki komputerowej.



7 Wprowadź do pracy zdrowe nawyki

Górna krawędź ekranu laptopa na wysokości oczu, na wyciągnięcie ręki

Przedramiona równoległe do biurka, rozluźnione

Wolna przestrzeń nad kolanami i wokół nóg pod biurkiem



Głowa wyprostowana bez pochylania się oraz skręcania

Wyprostowana pozycja na fotelu z podparciem odcinka lędźwiowego

Stopy stabilnie oparte na podłodze lub podnóżku

Jeśli podczas pracy korzystasz z laptopa lub innego urządzenia mobilnego, ogranicz do minimum ilość czasu spędzanego w nieergonomicznej pozycji siedzącej lub skorzystaj z akcesoriów ergonomicznych, takich jak podstawa pod laptop.

8 Zmień styl pracy na AGILE

Przydatne wskazówki w codziennej pracy

Oto niektóre z korzyści płynących ze zwinnej pracy w stylu AGILE w różnych przestrzeniach roboczych podczas dnia pracy:



mniejsze ryzyko chorób serca



dobra kondycja układu mięśniowo-szkieletowego



unormowane ciśnienie krwi



zredukowany poziom cholesterolu



poprawa stanu zdrowia psychicznego



lepsza koncentracja i samopoczucie



zwiększona produktywność



zdrowy, dobry i komfortowy sen

Pracując w stylu AGILE unikamy siedzenia w nieergonomicznej pozycji przez długi czas, zmniejszając tym samym ryzyko poważnych chorób i problemów z układem mięśniowo-szkieletowym.



Pamiętaj! Nieergonomiczne miejsce do pracy i niezdrowe nawyki, takie jak zbyt mała ilość ruchu, mogą powodować bolesne problemy z kręgosłupem. Na szczęście istnieje wiele prostych rozwiązań, aby chronić swoje plecy.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!
www.ergotest.pl

Fellowes Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00
Copyright © 2022 Fellowes Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Znajdziesz nas na:

