

# Ergonomiczne wyposażenie biura a zdrowie pracownika

Data publikacji: 16.04.2019 15:00

Rozwój nowoczesnych technologii sprawił, że coraz więcej zadań wykonujemy z użyciem komputera, a co za tym idzie – siedząc przy biurku. Jednak długotrwałe pozostawanie w pozycji siedzącej jest jednak szkodliwe dla naszego zdrowia. Ponad 79% pracowników odczuwa bóle związane z pracą przy biurku.

□

Jak podaje *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, badania wykazały, iż jeśli wykonujemy pracę przy biurku, to w pozycji siedzącej spędzamy średnio aż 64 godziny tygodniowo, w pozycji stojącej – 28 godzin, a chodząc – jedynie 11 godzin. Warto przy tym zauważyć, że pracę biurową wykonuje obecnie blisko 70–80% ludzi. Skutki wielogodzinnego pozostawania w pozycji siedzącej dają się odczuć wyraźnie, choć często dopiero po czasie – gdy ból lub dyskomfort jest już na tyle poważny, że utrudnia wykonywanie pracy. Z badań przeprowadzonych przez HealthDesk w roku 2018 wynika, że aż 79,1% pracowników biurowych odczuwa rozmaite bóle związane z wykonywaną pracą. Najczęściej są to bóle głowy (35%), barków, oczu i szyi (57%), a także bóle w okolicy kości krzyżowej – taką odpowiedź wskazała ponad połowa respondentów.

## Ból przejściowy czy poważne zagrożenie dla zdrowia?

Pojawia się pytanie, czy bóle odczuwane wskutek długotrwałego pozostawania w pozycji siedzącej są tylko przejściowe, czy jednak oznaczają poważne zagrożenie dla naszego zdrowia. Zdaniem specjalistów nie należy tych objawów bagatelizować, mogą być bowiem sygnałem istotnych problemów zdrowotnych. Wśród najpoważniejszych skutków wielogodzinnej pracy w pozycji siedzącej wymienia się zwyrodnienia dolnego odcinka kręgosłupa. Kiedy siedzimy, pochylając się przy tym w stronę monitora, wywieramy nienaturalny nacisk na kręgi i dyski międzykręgowe, skutkiem czego jest ogólne zmęczenie organizmu oraz nadmierne rozciągnięcie mięśni grzbietu i przykurcz mięśni klatki piersiowej. Inne negatywne skutki pozostawania w pozycji siedzącej to zaburzenia przepływu krwi, żylaki, a także otyłość. Niewłaściwa pozycja podczas wykonywania pracy biurowej związana jest najczęściej z nieodpowiednio dobraną wysokością krzesła czy biurka względem konkretnego pracownika, czyli z brakiem rozwiązań ergonomicznych. Nowoczesne biura starają się wyjść temu zjawisku naprzeciw.

## Ergonomia w przestrzeni biurowej

Rozwiązania ergonomiczne dla firm to takie, które pozwalają na optymalne dopasowanie przestrzeni biurowej do aktualnych potrzeb i możliwości fizycznych danego pracownika. W nowoczesnym wnętrzu biurowym jest miejsce zarówno na pracę indywidualną, w ciszy i skupieniu, jak i na kreatywną wymianę myśli w zespołach, na pracę przy biurku i na wygodnej sofie, wreszcie – na wykonywania zadań w pozycji zarówno siedzącej, jak i stojącej. Nowoczesne wyposażenie wnętrz to takie, które na różne sposoby zachęca pracowników do aktywności, częstej zmiany pozycji i tym samym pobudzania różnych partii ciała. [AJ Produkty](#), firma zajmująca się wyposażeniem przestrzeni biurowych, proponuje swym klientom między innymi ergonomiczne biurka z elektryczną regulacją wysokości. Wyposażone są one w mechanizm antyzgnieciowy, wykrywający przeszkody podczas podnoszenia lub opuszczania biurka i chroniący nogi przed urazami. Zakres regulacji wysokości jest wyjątkowo rozległy, dzięki czemu biurka te zapewniają komfortową pracę zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej.

Innym ciekawym rozwiązaniem, które ma zapewnić zdrową postawę ciała podczas wykonywania obowiązków biurowych, są rozmaite stołki siodłowe oraz krzesła i piłki balansujące, będące alternatywą dla tradycyjnych foteli z opcją regulacji wysokości. Rozwiązania te zapewniają prawidłową postawę podczas siedzenia, poprawiają krążenie i wzmacniają mięśnie pleców. Z kolei do pracy w pozycji stojącej są proponowane platformy balansujące i ergonomiczne maty robocze, które odciążają nogi, wzmacniając jednocześnie mięśnie bioder i nóg.

Wszelki ból i dyskomfort fizyczny uniemożliwiają skupienie się na pracy, w związku z czym efektywności pracownika spada. Ergonomiczne wyposażenie biur pozwala na zmianę pozycji ciała w ciągu dnia, wpływając pozytywnie na stan zdrowia pracowników i jakość ich pracy.

*Artykuł sponsorowany*