

TEMAT: ŚRODKI OCHRONY ZAPOBIEGAJĄCE POGORSZENIU WZROKU I ZNIEKSZTAŁCENIU KRĘGOSŁUPA

NAJCZĘSTSZE DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANE Z PRACĄ PRZY KOMPUTERZE

Codzienna praca przy komputerze jest niebezpieczna przede wszystkim dla kręgosłupa i oczu. Pozostawanie przez dłuższy czas w jednej pozycji nigdy nie będzie obojętne dla zdrowia. Do najczęstszych dolegliwości, na które skarżą się osoby pracujące przed komputerem zalicza się:

- bóle oczu
- uczucie wysuszenia lub łzawienie oczu
- bóle głowy
- bóle kręgosłupa
- bóle szyi i barków
- bóle rąk
- uczucie senności i zmęczenia

Wymienionych dolegliwości można uniknąć, a przynajmniej skutecznie zminimalizować ryzyko ich wystąpienia, jeżeli zastosuje się kilka podstawowych zasad.

OCZY

Ekran komputera, zbudowany ze szkła, podobnie jak lustro, odbija padające na niego światło. Przy dłuższej pracy odbicia te, nakładające się na obraz z monitora, męczą oczy. Najlepszym wyjściem jest nałożenie na monitor odpowiedniego filtra. Dobre filtry tłumią odbicia z głębi pomieszczenia, nawet jeśli patrzymy na ekran pod kątem 45 stopni. Godne polecenia są zwłaszcza filtry z tzw. polaryzacją kołową. Są dodatkowo przyciemniane i kilkunastokrotnie poprawiają kontrast obrazu. Widzimy więc zdecydowanie wyraźniej, ostrzej. „Okularnicy” pracujący przy komputerze mogą zażyczyć sobie u optyka szkieł z warstwą antyrefleksyjną. To również zapobiega odbiciom obrazów z głębi pokoju, tym razem jednak od wewnętrznej powierzchni szkieł (nie odbijają się przedmioty stojące za nami). Warto także pamiętać o prawidłowym ustawieniu monitora: na wprost nas, a nie z boku, i tak, byśmy mieli ekran nieco poniżej linii wzroku. Mimo przestrzegania tych zasad oczy przy komputerze i tak się męczą. By do tego nie dopuścić, warto np. co godzinę zrobić sobie krótką przerwę i wykonać kilka ćwiczeń.

UKŁAD MIĘŚNIOWO - SZKIELETOWY

Praca przy komputerze nie wymaga podnoszenia ciężarów, jednak często jest przyczyną bólu kręgosłupa. Można go uniknąć, jeśli będziemy stosować kilka prostych zasad.

W przypadku wysiłku dynamicznego, np. przy przenoszeniu ciężarów, mięśnie ulegają naprzemiennemu napinaniu i rozluźnianiu. Ma to zalety - mięśnie są dobrze ukrwione; dopływa do nich wystarczająca ilość tlenu i środków odżywczych, a toksyczne produkty

przemiany materii mogą być z nich usuwane. Dlatego prace, w których przeważa wysiłek dynamiczny - przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa - mogą trwać stosunkowo długo, nie wywołując urazów oraz objawów zmęczenia.

Inaczej jest w sytuacji wysiłku statycznego, dominującego podczas pracy przy komputerze. Mięśnie są wtedy utrzymywane w stanie długotrwałego napięcia. Powoduje to ich ucisk na naczynia krwionośne i nerwy obwodowe, zmniejsza się dopływ krwi do napiętych mięśni (dług tlenowy), a gromadzące się w nich toksyny nie są usuwane. Jest to nienaturalne, sprzeczne z fizjologią człowieka zjawisko, powodujące szybsze zmęczenie mięśniowe.

Praca przy komputerze obciąża m.in.

- mięśnie stabilizujące kręgosłup w pozycji siedzącej,
- mięśnie barków i rąk obsługujących klawiaturę,
- mięśnie karku utrzymujące głowę podczas obserwacji monitora i klawiatury.

W efekcie pojawiać może się ból szyi, karku, barków, rąk, odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Jeżeli praca - mimo bólu - jest kontynuowana, z biegiem czasu może prowadzić do zmian zapalnych lub degeneracyjnych, takich jak np. zapalenia stawów czy zwyrodnienia stawów kręgosłupa.

Pozycja podczas pracy z komputerem powinna być możliwie najbardziej zbliżona do naturalnej. Należy unikać pracy w pozycji asymetrycznego obciążenia, np. pochylenia w bok, skręcenia głowy albo tułowia, pracy z rękoma położonymi na różnej wysokości, pochylenia głowy, tułowia, zginania rąk w nadgarstkach.

Konieczne jest robienie krótkich przerw, a w ich trakcie kilku prostych ćwiczeń. Zaleca się, żeby po każdej godzinie pracy przy komputerze zrobić 5-minutową przerwę i wstać z krzesła. Właśnie ten czas można poświęcić np. na ćwiczenia.

KRZESŁO, BIURKO I MONITOR – ERGONOMIA USTAWIENIA

O niektóre aspekty związane z bezpieczeństwem pracy przy komputerze powinien zadbać pracodawca. Przede wszystkim musi on zapewnić pracownikom ruchomą klawiaturę i monitor, który można obrócić dookoła własnej osi i ustawić pod odpowiednim kątem. Oprócz tego pracodawca dba o krzesło i biurko, z których korzysta pracownik. Krzesło musi posiadać oparcie, podłokietniki i kółka, a także możliwość regulacji wysokości, dzięki czemu z łatwością dostosuje się do wzrostu pracownika i wysokości biurka. Ustawiając monitor na biurku należy zadbać, by odległość między ekranem a oczami była nie mniejsza niż 40 cm. Pod żadnym warunkiem nie należy stawiać go tyłem do okna – pokusa podziwiania widoków podczas pracy jest kusząca, ale promienie słońca są niebezpieczne dla wzroku. Nie ma natomiast przeszkód, by okno znalazło się z boku.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

O odpowiedniej postawie ciała w czasie pracy można mówić, kiedy łydki i uda tworzą kąt prosty, siedzisko nie uciska pośladków, a stopy swobodnie opierają się o podłogę. Krzesło należy odsunąć od biurka na taką odległość, aby klawiatura była odsunięta o ok. 30 cm od tułowia. Należy siedzieć w pozycji wyprostowanej, opierając się plecami o krzesło. Podczas pracy należy dbać o podpieranie łokci i utrzymywanie dłoni w powietrzu (nie należy opierać ich na klawiaturze) – pozwoli to uniknąć bólu barków oraz zminimalizuje ryzyko wystąpienia tzw. zespołu cieśni nadgarstka (drętwienie, ból i mrowienie rąk od nadgarstka po czubki palców).

JAK POMÓC ZMĘCZONYM OCZOM?

Podstawową zasadą profilaktyki wzroku podczas pracy z komputerem jest zapewnienie odpowiedniego światła – najlepszym oświetleniem jest naturalne światło dzienne. W trakcie pracy należy stosować proste metody, dzięki którym wzrok męczy się wolniej. Do najważniejszych z nich należą:

- codzinne, co najmniej 5-minutowe przerwy od patrzenia w monitor
- niekoncentrowanie wzroku wyłącznie na monitorze (tzw. widzenie obwodowe)
- częste mruganie powiekami w celu rozluźnienia mięśni twarzy
- przemywanie oczu kroplami imitującymi łzy (tzw. sztuczne łzy)

Oprócz tego w trosce o wzrok należy przynajmniej dwa razy dziennie wykonywać proste ćwiczenia wzmacniające i relaksujące oczy. Ćwiczenie wzmacniające wzrok: usiądź wygodnie i zamknij powieki. Powoli przesuwaj gałki oczne w lewo i prawo tak długo, aż poczujesz napięcie mięśni gałki ocznej, staraj się utrzymać to napięcie przez kilka sekund. Powtórz ćwiczenie pięć razy. Ćwiczenie relaksujące oczy: na niebieskiej kartce formatu A4 lub większej narysuj nierówną elipsę, następnie wytnij ją i umieść na ścianie znajdującej się za monitorem. Za każdym razem, gdy zaczniesz odczuwać zmęczenie, pieczenie lub łzawienie oczu, spójrz na elipsę i „objeżdż” wzrokiem jej brzeg bez ruszania głową. Ćwiczenie warto powtarzać co godzinę.

ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE MIĘŚNIE I KRĘGOSŁUP

<https://zdrowie.pap.pl/srodowisko/jak-nie-uszkodzic-kregoslupa-przy-pracy-biurowej>

Przeciąganie się, gimnastyka i ćwiczenia rozluźniające zapobiegają pojawianiu się bólu. Ćwiczenie oddechowe: usiądź wygodnie na krześle – uważaj, aby nie krzyżować nóg i rąk. Zamknij oczy i oddychaj głęboko trzymając rękę na brzuchu. Powtarzaj ćwiczenie przez dwie minuty. Ćwiczenie rozluźniające ramiona: wstań i opuść ręce wzdłuż ciała, weź głęboki wdech i unieś ramiona w górę zatrzymując na kilka sekund, następnie szybko wypuść powietrze z płuc i energicznie opuść ramiona. Powtórz ćwiczenie pięć razy.

PO PRACY – DUŻO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Osoby wykonujące pracę wymagającą wielogodzinnego korzystania z komputera w pozycji siedzącej, powinny pamiętać o zapewnieniu organizmowi odpowiedniej dawki aktywności fizycznej. Najbardziej zalecane jest oczywiście regularne uprawianie sportu, ale jeżeli z jakiegoś powodu nie jest to możliwe – warto zrezygnować z windy i wybrać schody, a w weekendy znaleźć czas na spacerzy albo wycieczki rowerowe.