

## Praca w pozycji siedzącej

05.08.2009

Zbigniew W. Józwiak

Institut Medycyny PracyKaždy z nas, mając do wyboru jedno z dwóch rodzajów stanowisk pracy &ndash; w pozycji siedzącej i stojącej, z pewnością wybrałby pracę siedzącą.

Oczywiście, z ergonomicznego punktu widzenia pozycja stojąca bywa niekiedy wskazana (konieczność użycia dużej siły, wykonywania dużych ruchów, obsługi dużej przestrzeni), ale jeśli tylko możemy usiąść, to z takiej możliwości chętnie korzystamy.

Podstawową przyczyną takiego stanu rzeczy jest mniejsza energochłonność (mniejsze zmęczenie) i lepsza stabilizacja ciała. Niestety, siedząca pozycja ciała nie jest pozycją fizjologiczną &ndash; cechuje ją przede wszystkim duża statyka i odmienne (w porównaniu z chodzeniem, do którego człowiek został stworzony) ułożenie poszczególnych elementów układu ruchu &ndash; w szczególności miednicy i odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Efekty zdrowotne przedłużającego się siedzenia (nie tylko w pracy, ale również w domu &ndash; podczas odpoczynku, przy komputerze czy w samochodzie) nie każą na siebie długo czekać. Bo chociaż tradycyjnie dolegliwości bólowe ze strony układu ruchu wiązane są z ciężką pracą fizyczną &ndash; głównie z podnoszeniem i przenoszeniem ciężarów, to mimo że stanowisk pracy, na których wykonuje się takie czynności jest coraz mniej, liczba osób cierpiących na bóle wcale nie maleje. Okazuje się nawet, że wykonywanie pracy w pozycji siedzącej (pozornie lekkiej dla naszego układu mięśniowo-szkieletowego) może być częstą przyczyną powstawania dolegliwości. I to nie tylko ze strony układu ruchu.

Człowiek stosunkowo łatwo adaptuje się do niekorzystnych fizjologicznie warunków (w tym również do siedzenia), ale nie zmienia to faktu, że wpływają one niekorzystnie na jego zdrowie. Początkowo objawia się to postępującym zmęczeniem, następnie wystąpieniem dolegliwości. Efektem jest zmniejszona efektywność pracy &ndash; zarówno jej wydajność, jak i jakość.

Problem z siedzeniem tkwi zazwyczaj w braku wiedzy na temat poprawnego siedzenia. Wydaje się nam, że ponieważ umiemy siedzieć już od mniej więcej 8-11 miesiąca życia, to nie musimy już nic więcej na ten temat wiedzieć. I rzeczywiście, w normalnych warunkach dynamicznego życia ta wiedza w zupełności by nam wystarczyła. Tymczasem siedzimy coraz dłużej, a nasza aktywność fizyczna ulega zmniejszeniu &ndash; konsekwencje tego odczuwamy coraz wcześniej. Jednym ze skutków tego jest ok. 74-80 proc. wad postawy u dzieci i oczywiście ok. 44 proc. populacji osób dorosłych cierpiącej na bóle pleców.

Okazuje się, że mimo większej energooszczędności pozycji siedzącej w porównaniu ze staniem, obciążenie kręgosłupa jest podczas siedzenia o 40-90 proc. większe (w zależności od stopnia niepoprawności pozycji) aniżeli podczas stania. Jest to związane z brakiem możliwości utrzymania fizjologicznej lordozy lędźwiowej &ndash; kręgosłup prostuje się w odcinku lędźwiowym, zwiększając obciążenie dysków międzykręgowych. Największe obciążenia występują u osób siedzących na najprostszym krześle w pozycji z zaokrąglonymi plecami (tzw. koci grzbiet) i głową pochyloną w kierunku przedmiotów pracy &ndash; jest to niestety pozycja najczęściej obserwowana u uczniów, podczas pracy z komputerem czy przy taśmie montażowej.

Zapobieganie negatywnym skutkom pracy w pozycji siedzącej musi odbywać się jednocześnie na dwóch zasadniczych płaszczyznach &ndash; usprawnieniu stanowiska pracy i zwiększeniu tolerancji siedzenia. Pierwszy kierunek to wyposażenie pracownika w odpowiednie krzesło i dostosowane do potrzeb powierzchni robocze i wyposażenie dodatkowe, drugi natomiast obejmuje pozazawodową aktywność fizyczną. Obydwie te płaszczyzny działania powiązane są jeszcze ze sobą świadomością ergonomiczną, polegającą m.in. na poprawnym użytkowaniu wyposażenia (w tym krzesła &ndash; siedzenie dynamiczne), odpowiednim wykorzystaniu przerw w pracy, właściwej organizacji pracy (np. łączenie zadań polegających na siedzeniu z innymi, wymagającymi innych pozycji ciała) itp. Podstawą dobrego siedzenia jest dobre krzesło. Zwykle najważniejszym, niestety, czynnikiem brany pod uwagę przy zakupie krzesła jest jego cena i status społeczny użytkownika, a nie rodzaj wykonywanej pracy.więcej w numerze 7-8/2009