

Jak pracować w pozycji siedzącej?

Pozycja siedząca zdominowała życie współczesnego człowieka. Jest ona przyjmowana coraz powszechniej zarówno podczas pracy, jak też w szkole, w środkach lokomocji, czy w końcu w domu – podczas odpoczynku. Skutki takiego stanu rzeczy odczuwane są przez niemal wszystkich. Pomimo, że utrzymanie pozycji siedzącej nie wymaga dużego wysiłku fizycznego, długotrwałe wykonywanie pracy w niewłaściwej pozycji ciała często powoduje dolegliwości bólowe i zmiany zwyrodnieniowe stawów, zwłaszcza kręgosłupa



Stanowisko pracy siedzącej powinno być wyposażone w odpowiednie siedzisko posiadające wszystkie wymagane elementy (min. podłokietniki, podparcie części lędźwiowej kręgosłupa i 5 ramienną podstawę na kółkach) i regulacje, a także biurko zapewniające taki obszar pracy, aby nie ograniczać ruchów pracownika i gwarantować swobodną przestrzeń dla nóg. Dodatkowo stanowisko może być wyposażone w podnózek. Jeśli na stanowisku wykonywana jest praca przy komputerze ważne jest ustawienie monitora na wprost użytkownika tak, aby jego górna krawędź była poniżej poziomu oczu. Szczegółowe wymagania dotyczące siedzisk podano w tabeli 1.

Zalecenia:

- ❑ Należy utrzymywać kręgosłup w pozycji naturalnej (tzn. nie zgarbionej i nie skręconej) oraz korzystać z podparcia pleców zwłaszcza w okolicy lędźwiowej i ramion na podłokietnikach, co znacznie zmniejsza obciążenie kręgosłupa.
- ❑ Po każdej godzinie pracy należy robić przerwy przeznaczone na odpoczynek bądź wykonywanie pracy o innym charakterze.
- ❑ Nie należy dopuszczać do ucisku w strefie podkolanowej, co oznacza, że powinna być odpowiednio dobrana wysokość siedziska, a stopy nie mogą znajdować się pod siedziskiem.
- ❑ Jeżeli praca zawodowa związana jest z pozycją siedzącą, z obciążeniem statycznym należy unikać biernego odpoczynku (np. siedzenia przed telewizorem) na korzyść aktywnego spędzania wolnego czasu.

Tabela. 1. Zalecane wymiary siedziska

Parametr	Wymiary siedziska
Stabilność siedziska	5-cio ramienna podstawa o średnicy 40-45 cm, na kółkach
Regulacje siedziska	Łatwo dostępne, proste w obsłudze, nie wymagające użycia dużych sił
Kształt płaszczyzny siedziska	uniemożliwiająca ucisk w strefie podkolanowej
Kształt oparcia	odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa lędźwiowego
Szerokość płaszczyzny siedziska [cm]	40 - 48
Głębokość płaszczyzny siedziska [cm]	36 - 47
Regulacja wysokości płaszczyzny siedziska [cm]	38 - 53
Regulacja wysokości oparcia [cm]	0 - 20
Szerokość oparcia [cm]	36-42
Wysokość oparcia [cm]	30-38
Kształt podłokietników	w kształcie litery T (widok z boku)
Regulacja wysokości podłokietników [cm]	16-30
Regulacja rozstawienia podłokietników [cm]	46-56