



Rys. 24.1. Oświetlenie odbite na ekranie monitora

Zagrożenia zawodowe wynikające z niewłaściwego obciążenia fizycznego pracownika

Według badań Ergo-Test (www.ergotest.pl) jedynie 1% stanowisk komputerowych w biurach spełnia wymagane warunki ergonomiczne, 46% spełnia je częściowo, a 53% nie spełnia ich wcale, czego efektem są zaburzenia zdrowia pracowników. Ponad połowa badanych cierpi na bóle łokci i ramion, a ponad 60% – na bóle nadgarstków będące objawami cieśni nadgarstka.

Także ponad połowa badanych uskarża się na bóle i mrowienia nóg, co bywa groźne, bo może prowadzić do zakrzepicy (zapalenia żył głębokich), a nawet do śmierci.

Zespół urazów wynikających z chronicznego przeciążenia organizmu pracą statyczną (syndrom RSI) objawia się przewlekłymi bólami umiejscowionymi głównie w okolicy:

- szyi, karku,
- barków,
- odcinka lędźwiowego kręgosłupa,
- rąk.

Jeżeli mimo częstego występowania sygnałów bólowych kontynuujemy pracę, z biegiem czasu może to prowadzić do zmian zapalnych lub degeneracyjnych, takich jak:

- bóle i sztywnienie mięśni,
- zapalenia stawów,
- zapalenia pochewek ścięgnistych,
- zwyrodnienia stawów kręgosłupa.

Wystąpienie dolegliwości mięśniowo-szkieletowych u operatorów monitorów ekranowych potęgują – oprócz obciążenia statycznego mięśni i siedzącej pozycji ciała – także nieergonomiczne stanowisko pracy, wiek i przebyte choroby. Może to być przyczyną dodatkowych dolegliwości zdrowotnych:

- obrzęku, opuchlizny palców, dłoni;
- mrowienia i drętwienia kończyn;
- zmęczenia organizmu;
- zaburzeń wzroku, pieczenia oczu;
- alergii, bezsenności, pobudzenia, rozdrażnienia.

Zespół cieśni nadgarstka

Zespół cieśni nadgarstka jest chorobą związaną z nadmiernym napięciem mięśni i ścięgien w okolicy nadgarstka, najczęściej spowodowaną długotrwałą pracą na klawiaturze komputerowej. Objawia się bólami, drętwieniami i mrowieniami w okolicy nadgarstka, które nasilają się przy dłuższym czasie pracy z klawiaturą (przeguby).

Choroba nieleczona może prowadzić do trwałych uszkodzeń naczyniowych ręki i w konsekwencji do niepełnosprawności. Jednym z objawów jest ból i osłabienie mięśni nadgarstka, które może prowadzić do zaburzeń w zachowaniu się przynajmniej jednego kanału nadgarstka.

Objawy zespołu cieśni nadgarstka:

- drętwienie, ból i kłucie w okolicy nadgarstka;
- zmniejszenie siły chwytu;
- osłabione czucie w palcach;
- ból, który promieniuje w dół ręki.

Leczenie cieśni nadgarstka:

- unieruchomienie i usztywnienie nadgarstka;
- niewykonywanie czynności powodujących ból;
- leki zmniejszające obrzęk;
- fizykoterapia.



Rys. 24.2. Cieśń nadgarstka – nadgarstek jest zbyt mocno ściśnięty

Zapobieganie cieśni nadgarstka:

- przed pracą należy rozciągnąć mięśnie nadgarstka;
- w trakcie pracy należy robić przerwy;
- należy unikać powtarzających się ruchów;
- stanowisko komputerowe powinno być ergonomiczne oraz podkładki pod nadgarstki.