



Mgr inż. Edyta Rogowska



Mgr Dagmara Budek

Szczecin – PUM

„SZKOŁA PLECÓW” W BIBLIOTECIE – ERGONOMIA PRACY

Abstract

The presentation depicts basic work ergonomics rules and exercises which may be performed by librarians during their work hours.

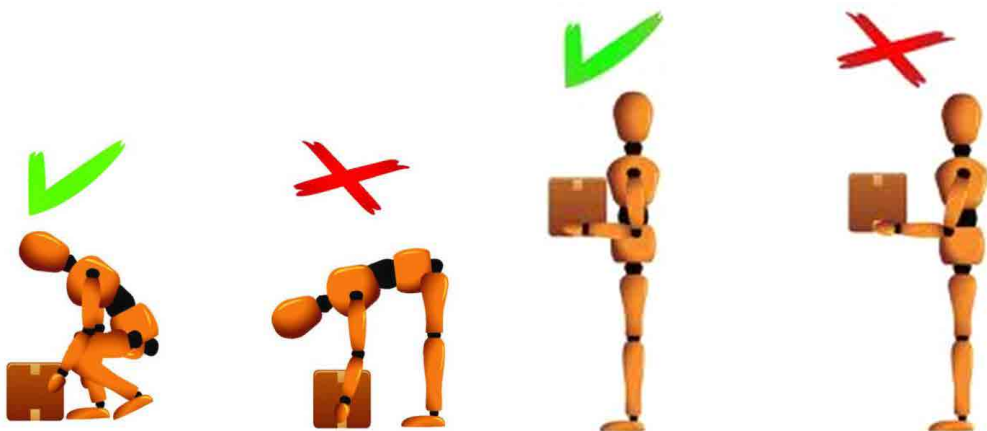
Streszczenie

W prezentacji przedstawiono podstawowe zasady ergonomii pracy oraz ćwiczenia, które można wykonać samodzielnie w miejscu pracy.

Na początku lipca 2017 r. odbyły się warsztaty dla pracowników Biblioteki Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego pod hasłem: „*Szkoła pleców*” w bibliotece – *ergonomia pracy*. Zajęcia zostały przeprowadzone w dwóch grupach, łącznie uczestniczyły w nich 22 osoby. Zostały zorganizowane we współpracy z Samodzielną Pracownią Fizjoterapii i Odnowy Biologicznej PUM i poprowadzone przez fizjoterapeutę i wykładowcę naszej uczelni mgr. Pawła Cichockiego.

Cele „Szkoły pleców” w bibliotece:

- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała podczas pozycji siedzącej i stojącej
- kształtowanie nawyków ruchowych np. jak prawidłowo podnosić i przenosić książki
- edukacja pracownika
- nauka ćwiczeń jakie można wykonywać samodzielnie w miejscu pracy.



Źródło: <http://pracowniazdrowia.pl/>

Sprawność kręgosłupa – pleców:

- struktura i funkcjonalność kręgosłupa zaczyna się kształtować już od urodzenia
- kręgosłup jest przygotowany do przejmowania obciążeń, wykonywania ruchów, do amortyzacji i ochrony
- na sprawność kręgosłupa ma wpływ nasz styl życia (nadwaga, brak ruchu, odżywianie).

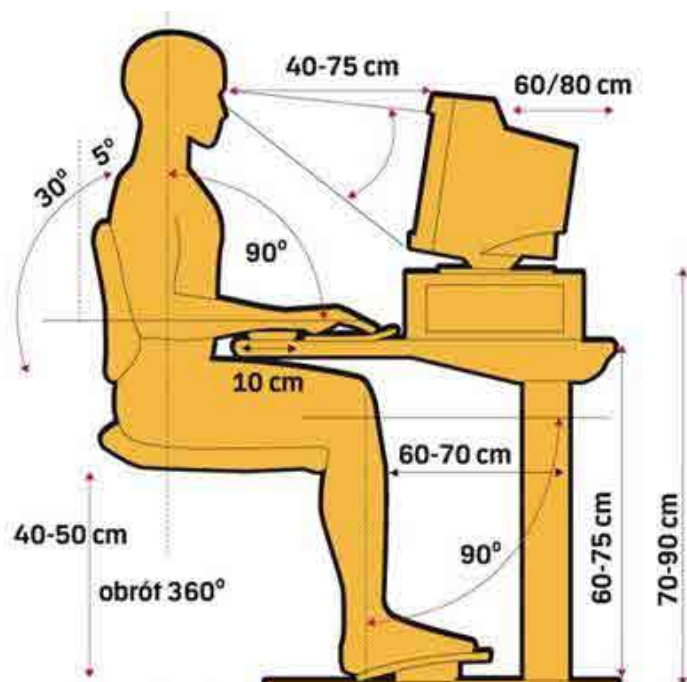
Prawidłowe ułożenie kręgosłupa sprawia, że wszystkie jego naturalne krzywizny stanowią doskonałą amortyzację i kręgosłup może efektywnie podpierać nasze ciało. Pozwala to zapobiegać bólom i deformacjom kręgosłupa, chroni przed zwyrodnieniami, ułatwia oddychanie, zapewnia właściwe napięcie mięśni.

Biorąc pod uwagę czas spędzany przy komputerze we współczesnym świecie, nie można nie znać zasad ergonomii pracy przy komputerze. Najważniejsze z punktu widzenia pracy przy komputerze są proporcje pomiędzy wysokościami: użytkownika, siedzenia, biurka oraz kąt nachylenia monitora. Należy pamiętać, że dzięki prawidłowej pozycji podczas siedzenia, które najbardziej ze wszystkich pozycji obciąża kręgosłup, podejmujemy profilaktykę zespołów bólowych kręgosłupa.

Nieprawidłowa postawa jest często wynikiem złych nawyków, utrwalonych przez długotrwałe siedzenie, poruszanie się czy stanie w wadliwej pozycji, dlatego niezwykle ważne jest poznanie podstawowych zasad, które pozwolą zachować sprawność i uniknąć bólów kręgosłupa.

Zasady:

- monitor powinien być pochylony na podstawie tak, aby jego powierzchnia znajdowała się pod kątem prostym do osi spojrzenia skierowanego około 30° w dół
- wysokość krzesła należy regulować w zakresie 40–50 cm w zależności od długości podudzi tak, aby kąt zgięcia w stawach kolanowych wynosił 90°
- doradza się korzystanie z krzeseł o możliwości regulowania oparcia i podłokietnikami tak, aby oparcie zapewniało lordozę w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i możliwość oparcia pleców, a podłokietniki powinny znajdować się na wysokości blatu
- poziom blatu biurka trzeba dostosowywać do wysokości użytkownika tak, aby odległość pomiędzy dolną krawędzią stołu a siedzeniem krzesła powinna wynosić około 25 cm
- podczas pracy zaleca się swobodne ułożenie dłoni i łokci na biurku tak, aby przedramiona tworzyły z osią ciała kąt 90°
- monitor ustawia się w odległości około 50 cm od twarzy z górną krawędzią na lub pod linią oczu
- należy skorygować położenie monitora do pozycji niwelującej odbłask z jego powierzchni.



Źródło: <http://rehabilitacja-iris.pl>

Ważne jest, żeby nie pozostawać bez ruchu zbyt długo. Co jakiś czas należy odejść od biurka, przejść parę kroków, wykonać kilka prostych ćwiczeń, rozciągając mięśnie i dając im chwilę wytchnienia.

Rodzaje ćwiczeń:

- poprawiające pozycję siedzącą
- uruchamiające plecy
- rozciągające
- poprawiające krążenie i oddech.

Podczas warsztatów terapeuta zaproponował zestaw 12 ćwiczeń, które należy wykonywać, w miarę możliwości, w ciągu dnia oraz wersję „mini” obejmującą 3 ćwiczenia, które powinno wykonywać się co 2 godziny, a których wykonanie nie zajmie więcej niż 1-2 minuty. Każde ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy.

Ćwiczenie 1



Głęboko usiąść na krześle, ręce wyciągnąć w górę, wyprostować splatając palce dłoni stroną grzbietową w kierunku głowy, głowę schować pomiędzy ramiona, chwilę przytrzymać i opuścić ręce.

Ćwiczenie 2



Głęboko usiąść na krześle, chwycić obiema dłońmi udo robiąc skręt tułowia w tę samą stronę, chwilę przytrzymać, powrócić do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

Ćwiczenie 3



Wyciągnąć złączone ręce za plecami, chwilę przytrzymać i rozluźnić.

Nasza biblioteka organizuje sporo różnego rodzaju spotkań dla bibliotekarzy środowiska szczecińskiego, stąd też zamierzamy powtórzyć warsztaty dla większej grupy osób z innych bibliotek.

Bibliografia

IRIS. Rehabilitacja i masaż. [online]. [przeglądany 1 września 2017]. Dostępny w: <http://rehabilitacja-iris.pl/prawidlowa-i-ergonomiczna-pozycja-pracy-przy-komputerze>.

Pracownia zdrowia. [online]. Asynet. [przeglądany 1 września 2017]. Dostępny w: <http://pracowniazdrowia.pl/blog/55-jak-prawidlowo-dzwigac>.