

Zawodowe dolegliwości

Justyna Dybcio

— Panie za ladą narzekają na żylaki, kierowcom strzyka w kościach, a znakiem rozpoznawczym większości pracowników biurowych są okulary. Podajemy kilka sposobów na bolączki wywołane warunkami pracy

— Wystarczyło pół roku pracy i zaczęły się problemy. Osiem godzin przy biurku i kolejne dwie w samochodzie zrobiły swoje. Najpierw zaczął boleć mnie kręgosłup, a od ciągłego patrzenia w monitor komputera z sokolego wzroku zostało niewiele. Oczy najpierw piekły, były suche i zaczerwienione, w końcu okazało się, że nie wszystkie małe literki widzę jak kiedyś – opowiada 25-letnia Monika, pracownica międzynarodowej korporacji. Na zdrowie narzekają też ci, którzy muszą stać kilka godzin dziennie. – Właściwie cały czas jestem na nogach. Chodzę, odnoszę, przynoszę. Po całym dniu nogi mam obolałe i spuchnięte. O butach na wysokim obcasie dawno zapomniałam – wzdycha Alicja, 45-letnia farmaceutka. Zapytaliśmy specjalistów, jak nasze czytelniczki powinny sobie z takimi problemami radzić. ■

Ból pleców, problemy ze wzrokiem i nogami to najczęstsze przypadki zawodowych chorób



Zadbaj o wzrok

Problemy z oczami występują u prawie 90 proc. osób pracujących przed komputerem więcej niż trzy godziny dziennie. Zwykle pojawia się podwójne widzenie i zespół suchego oka. Praca przed monitorem wywołuje także ból oczu, ich zmęczenie, podrażnienie i zaczerwienienie. Powstało nawet pojęcie określające te objawy – Computer Vision Syndrom (CVS).

■ Popatrz w dal

W trakcie pracy przy komputerze co kilka, kilkanaście minut powinieneś popatrzeć daleko, np. przez okno lub na przedmiot odległy o minimum sześć metrów.

■ Graj w zielone

Najlepiej, jeśli możesz patrzeć na zieloną przestrzeń (drzewa, park). Kolor zielony korzystnie działa na narząd wzroku i nasz organizm. Patrzenie na zielone powoduje rozluźnienie mięśnia rzęskowego, a tym samym poprawia komfort widzenia. Żeby oczom było lżej, pamiętaj o dodatkowym wymuszonym mruganiu.

■ Monitor na błysk

Przed każdym dniem pracy przetrzyj ekran z kurzu. Prawidłowo dobierz jasność i kontrast.

■ Kojące kropelki

Jeśli czujesz, że masz suche, piekące lub zaczerwienione oczy, użyj kropli nawilżających, czyli tzw. sztucznych łez, najlepiej tych bez konserwantów. Są szczególnie polecane osobom noszącym szkła kontaktowe, stosującym inne krople oczne, uczulonym na leki lub konserwanty. Krople bez konserwantów można kupić w małych opakowaniach, tzw. minimsach, które zużywa się jednorazowo. „Sztuczne łzy” z konserwantami starczą na cztery do sześciu tygodni. Krople do oczu mają różną lepkość. Te gęstsze, w postaci hydrożeli, mogą powodować przejściowe zmęczenie widzenia. Z kolei krople o mniejszej lepkości krócej utrzymują się na powierzchni oka i należy je częściej stosować.

■ Przygotuj stanowisko pracy

Najlepsza odległość oczu od monitora według norm europejskich wynosi 45-75 cm.

Górny brzeg ekranu powinien być na linii spojrzenia, a monitor dokładnie naprzeciwko siebie – ustawiony w pionie lub odchylony do tyłu maksymalnie o 15 stopni. Żeby ograniczyć niekorzystnie działające na oczy odbłaski, ustaw monitor metr od okna, bokiem do niego. Nie męcz wzroku, stosuj odpowiednią czcionkę (w Polsce dla najczęściej używanej czcionki Times New Roman zaleca się rozmiar minimum 12).

■ Podstawowa zasada: odpoczynek

Co godzinę rób przerwę i odrywaj się na chwilę od monitora.

radzi dr Iwona Filipecka z Kliniki Okulus, członek Amerykańskiej Akademii Okulistyki

Pomyśl o nogach i kręgosłupie

■ Rozluźnij mięśnie

Ćwicz w pracy, np. co godzinę. Zmiana pozycji i ruch ciała przywróćą równowagę napiętym mięśniom. Jeśli pracujesz, głównie siedząc, to rozciągaj mięśnie pleców, karku i ramion.

■ Stań na palcach

Praca stojąca bardzo obciąża układ krążenia, zwłaszcza w nogach, dlatego w trakcie wykonuj co jakiś czas ćwiczenia rozluźniające mięśnie, by poprawić przepływ krwi. Na przykład stawaj na przemianach na palcach i piętach.

■ Załóż odpowiednie buty

Choćby takie na płaskiej gumowanej podszewie, która zamortyzuje obciążenia i nie przeniesie ich na kręgosłup.

■ Więcej ruchu

Pływaj, biegaj, jeździj na rolkach, rowerze. Bez naturalnego wspomaganie organizmu nie będzie wytrzymał codziennego tempa dnia. Ruch jest najlepszym lekarstwem na pracowe dolegliwości. Inne powinniśmy traktować jako ostateczność.

■ Leki

Możesz ratować się lekami przeciwbólowymi i maściami (np. przeciwobrzękowe, poprawiające mikrokrążenie), ale przyjmuj je rozsądnie. Jeśli nie radzisz sobie z bólem, po prostu zgłoś się do lekarza.

radzi Maciej Zdrowowski, główny specjalista ds. ergonomii i fizjoterapeuta z Centrum Medycznego Medicover