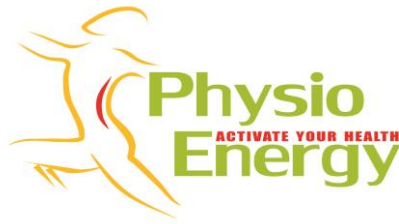
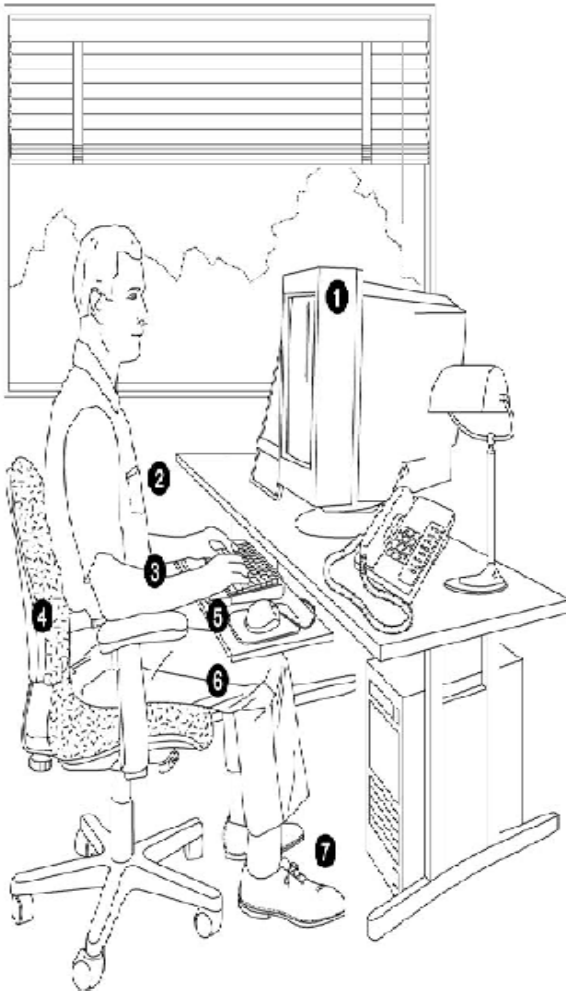


**Κέντρο Φυσικοθεραπείας & Αποκατάστασης
Μουστόγιαννη Αθανασία**



Μιλτιάδου 8, Παλλήνη. Τ.Κ 153 51. Τηλ/Fax: 210 666 4 111
www.physioenergy.gr

Σωστή θέση εργασίας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.



- 1. Κορυφή της οθόνης του Η/Υ:** ελάχιστα κάτω από το επίπεδο των ματιών
- 2. Κορμός:** Στο κέντρο μπροστά από την οθόνη και το πληκτρολόγιο
- 3. Αντιβράχια:** Στο ίδιο επίπεδο ή ελαφρά ανασηκωμένα
- 4. Οσφύ:** Πλήρης στήριξη
- 5. Καρποί:** Θα πρέπει να ξεκουράζονται κατά την δακτυλογράφηση
- 6. Πόδια:** Στηρίζονται ολόκληρα στο πάτωμα, ισχία-γόνατα 90°
- 7. Πέλματα:** Ξεκουράζονται ακουμπώντας στο δάπεδο ή σε υποπόδιο.

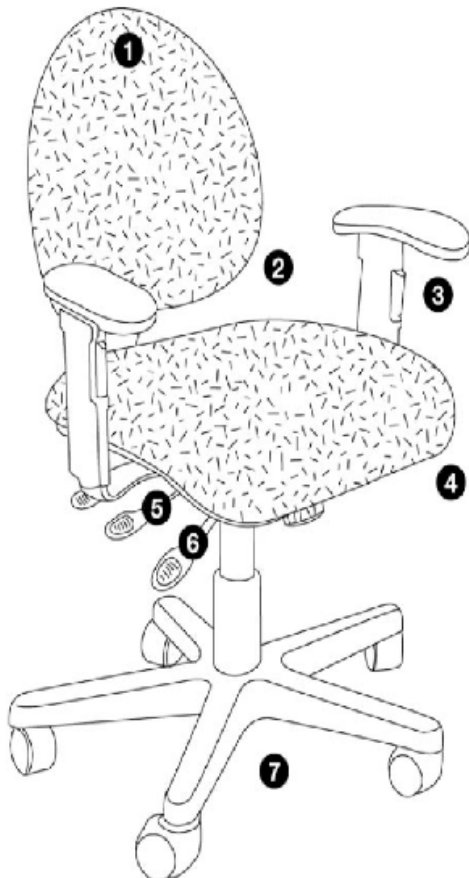
Εκτίμηση εργονομικών αναγκών

Κάθισμα:

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι το κάθισμα σας είναι ίσως το πιο σημαντικό κομμάτι ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλον. Στην πραγματικότητα, είναι αυτό που οι περισσότεροι άνθρωποι θα πρέπει να προσαρμόσουν πρώτα - πριν από την τροποποίηση του πληκτρολογίου ή τη θέση πληκτρολόγησης. Αν δεν έχετε ένα ρυθμιζόμενο κάθισμα, σκεφτείτε δημιουργικά για την απόκτηση μιας ιδανικής στάσης του σώματος. Οσφυϊκό μαξιλάρι στήριξης και αναπαυτήριο/υποπόδιο ποδιών είναι ιδανικές λύσεις.

Χαρακτηριστικά εργονομικού καθίσματος:

Οι μηχανισμοί για ρύθμιση του καθίσματος θα πρέπει να εντοπίζονται εύκολα και να ρυθμίζονται με το ένα χέρι, ενώ είστε καθιστοί. Πρέπει να κατανοήσουμε τις λειτουργίες των μηχανισμών, και να ξέρουμε πώς λειτουργούν.



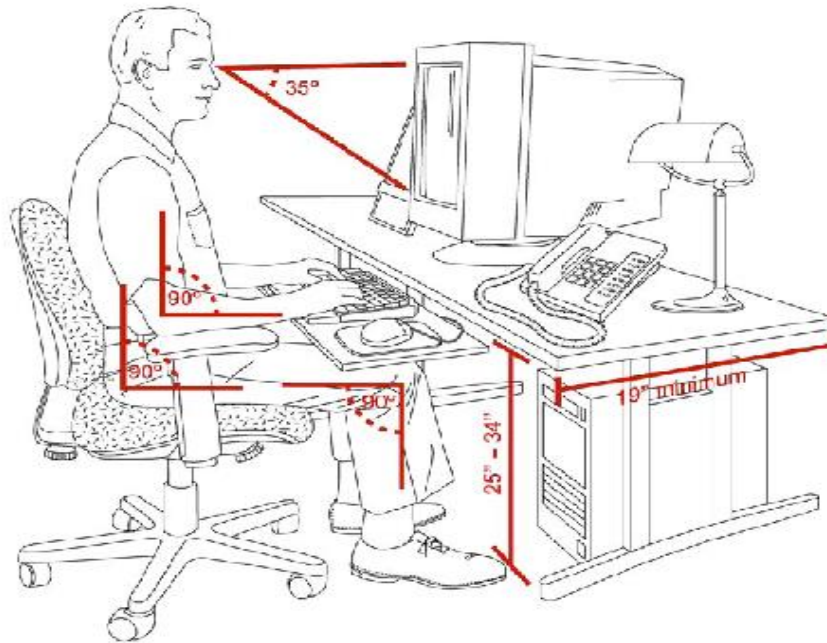
1. Το ύφασμα του καθίσματος πρέπει να είναι απορροφητικό
2. Ρυθμιζόμενη οσφυϊκή στήριξη που να επιτρέπει την κίνηση εμπρός/πίσω και πάνω/κάτω
3. Ρυθμιζόμενα αντιβράχια
4. Η βάση του καθίσματος να είναι με καμπύλη στην άκρη
5. Ρυθμιζόμενο κάθισμα που να επιτρέπει την κίνηση πάνω/κάτω και να προσδίδει πρόσθια και οπίσθια κλίση
6. Μηχανισμό που να προσδίδει πρόσθια και οπίσθια κλίση σε όλο το κάθισμα
7. Πέντε "ακτίνων" βάση και περιστρεφόμενη 360°

Ενδειγμένες ρυθμίσεις καθίσματος:

- Ρύθμιση του ύψους του καθίσματος για το χρήστη και στη συνέχεια ρυθμίζουμε την επιφάνεια εργασίας για να διευκολύνεται η κίνηση με το κάθισμα.
- Όταν εργάζεστε στο πληκτρολόγιο, ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος έτσι ώστε οι αγκώνες σας να είναι στο ίδιο ύψος με μία νοητή γραμμή από το κέντρο του πληκτρολογίου και έτσι οι καρποί να είναι ουδέτεροι κατά την πληκτρολόγηση.
- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος έτσι ώστε το υψηλότερο σημείο του καθίσματος να βρίσκεται ακριβώς κάτω από την επιγονατίδα.
- Για την επαρκή υποστήριξη του μηρού ρυθμίστε το βάθος του καθίσματος έτσι ώστε η απόσταση από το χείλος του καθίσματος και το κάτω μέρος των ποδιών να είναι κάθετα μεταξύ τους.
- Ρυθμίστε τα μπράτσα του καθίσματος σε τέτοιο ύψος, ώστε οι αγκώνες να ξεκουράζονται ελαφρώς λυγισμένοι.
- Ρυθμίστε το ύψος της πλάτης, ώστε να εξασφαλίζεται η υποστήριξη του κατώτερου τμήματος της οσφύς.
- Τα πόδια σας πρέπει να στηρίζονται στο δάπεδο. Αν τα πόδια σας δεν ακουμπούν επίπεδα στο πάτωμα, μετά την σωστή ρύθμιση του καθίσματός σας, θα πρέπει να χρησιμοποιείται ένα υποπόδιο.

Πρόληψη προβλημάτων στάσης:

- Σιγουρευτείτε ότι το κάθισμα σας και ο χώρος εργασίας έχουν ρυθμιστεί σωστά
- Τοποθετήστε τα αντικείμενα που χρησιμοποιείται πιο συχνά σε τέτοια απόσταση ώστε να μπορεί να φτάσει εύκολα το χέρι.
- Αποφύγετε για μεγάλο διάστημα την ίδια θέση εργασίας .
- Εξαλείψτε την αντανάκλαση την οθόνης του Η/Υ τοποθετώντας κατάλληλα το γραφείο σας (κάθετα προς το παράθυρο) και προσαρμόστε το φωτισμό.



Ρυθμίσεις για το πληκτρολόγιο και το ποντίκι:

- Το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι σε τέτοια θέση ώστε ο καρπός να είναι σε ευθεία με το υπόλοιπο χέρι και 90° μεταξύ αγκώνα και άνω χεριού.
- Το ύψος του πληκτρολογίου και η γωνία κλίσης πρέπει να είναι ρυθμιζόμενες.
- Το πληκτρολόγιο και το ποντίκι πρέπει να προσφέρουν πλήρη στήριξη στον καρπό.
- Το τυπικό πληκτρολόγιο πρέπει να αντικατασταθεί από τύπου "split key" και το ποντίκι από τύπου "trackball ή touchpad". Μια εναλλακτική πρόταση είναι η προσθήκη μυοσκελετικού βοηθήματος.
- Το πληκτρολόγιο πρέπει να έχει τη δυνατότητα υποστήριξης συντομεύσεων.

Θέση περιφερικών κομματιών του Η/Υ (οθόνη, εκτυπωτής κ.τ.λ):

- Βεβαιωθείτε ότι τα περιφερικά κομμάτια που χρησιμοποιείται πιο συχνά είναι σε κατάλληλες θέσεις και σε βολική απόσταση ώστε να μπορείτε να έχετε εύκολη πρόσβαση.
- Χρησιμοποιήστε "βάση στήριξης εγγράφων" κατά την δακτυλογράφηση κειμένου στον Η/Υ. Ο κορμός πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή απέναντι από την οθόνη.
- Το κείμενο που δακτυλογραφούμε πρέπει να είναι στην ίδια πλευρά της οθόνης του Η/Υ με το "επικρατές" μάτι.
- Για να μειωθεί η τάση στον αυχένα είναι ενδεδειγμένη χρήση hands free/ erabuds καθώς μιλάμε στο τηλέφωνο και δακτυλογραφούμε.

Θέσεις αποθήκευσης/ράφια:

- Τα αντικείμενα πρέπει να αποθηκεύονται σε εύκολα προσβάσιμα σημεία
- πάνω από το έδαφος.
- Οι θέσεις αποθήκευσης /ράφια πρέπει να έχουν αρκετό ελεύθερο χώρο μπροστά ώστε να γίνετε εύκολα η τακτοποίηση των αντικειμένων. Επίσης πρέπει να είναι το ίδιο εύκολα προσβάσιμα για αριστερόχειρες και δεξιόχειρες.
- Οι χώροι αποθήκευσης πρέπει να είναι επιμελώς τακτοποιημένοι και με σηματοδότηση για να βρίσκουμε εύκολα ότι ψάχνουμε.

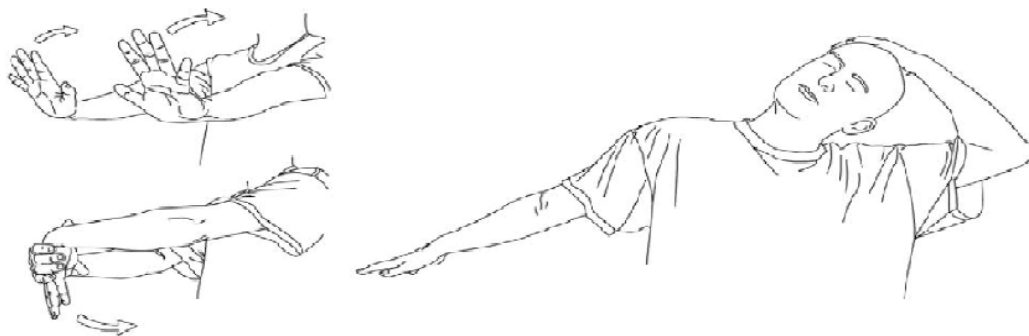
Φωτισμός:

Είναι μία από τις σημαντικότερες ενοχλήσεις των εργαζομένων. Τα βασικότερα προβλήματα είναι η ανεπάρκεια του, η ακαταλληλότητα των φωτιστικών και η δημιουργία θάμβωσης στους εργαζόμενους. Προτείνεται χρήση λαμπτήρων φθορισμού ή τεχνολογίας led, με χρώμα που μοιάζει με το φυσικό φως με κατάλληλη συνδεσμολογία, τοποθέτηση ειδικών περσίδων και σωστή συντήρηση, καθαρισμό και αντικατάσταση όταν απαιτείται (για την αποφυγή φαινομένων όπως το ορατό flickering όταν τελειώνει η ζωή των λαμπτήρων). Το γραφείο πρέπει να είναι παράλληλα τοποθετημένο προς το παράθυρο. Επίσης το γραφείο πρέπει να είναι χαμηλής ανακλαστικότητας και ανοικτού χρώματος.

Η οθόνη θα πρέπει να απέχει όσο το δυνατόν περισσότερο από το παράθυρο και να τοποθετηθεί παράλληλα με αυτό (δηλ. καθώς δουλεύετε, το παράθυρο να βρίσκεται δεξιά ή αριστερά σας). Με αυτό τον τρόπο περιορίζεται ο απ' ευθείας φωτισμός της οθόνης και οι ενοχλητικές και βλαβερές αντανακλάσεις. Σε κάθε περίπτωση είναι λάθος να τοποθετήσουμε την οθόνη με τέτοιο τρόπο ώστε να βλέπουμε προς το παράθυρο. Έτσι να μην περιορίζουμε τις αντανακλάσεις, αλλά μας επηρεάζει αρνητικά ο υψηλός φωτισμός από την μεριά του παραθύρου.

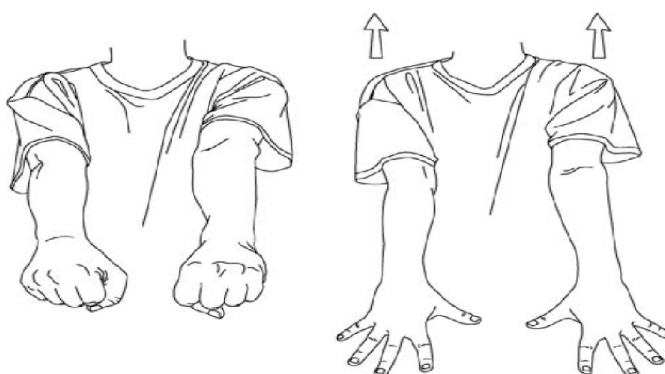
Άπλες ασκήσεις στο χώρο εργασίας:

- Κάντε συχνά διαλείμματα για απλές, σύντομες ασκήσεις (να ανασηκώνετε τους ώμους, περιστροφές απαλές στον αυχένα και στον αστράγαλο, εκτάσεις στα πόδια, διατάσεις στα άνω άκρα, κάμψεις και εκτάσεις στα χέρια και στα δάκτυλα).
- Να σηκώνεστε κάθε 45 λεπτά για να κάνετε ελαφριές διατάσεις.
- Κάθε 20 λεπτά, να παίρνετε το βλέμμα σας από την οθόνη του υπολογιστή και να εστιάζετε σε εξωτερικά αντικείμενα τουλάχιστον 15 μέτρα μακριά.



Άπλες κινήσεις στους καρπούς και στα δάκτυλα και ελαφριές διατάσεις.

Διατάσεις στον αυχένα



Κάντε τα δάκτυλα σας μπούνια και ξανά τεντώστε τα. Ανασηκώστε και τους ώμους σας και κάντε αν είναι δυνατόν και ελαφριές περιστροφές .