

Scaunul ergonomic, investiție necesară sau cheltuială inutilă?

Petrecerea a lungi perioade de timp într-un scaun de birou poate cauza dureri de spate sau chiar agrava problemele deja existente ale coloanei vertebrale. O poziție statică, pe lângă faptul că duce la creșterea tensiunii în spate, ceafă, umeri, brațe și picioare, poate și să crească tensiunea din mușchii spatelui și din discurile coloanei vertebrale.

Tendința persoanelor care stau foarte mult într-un scaun de birou este să se cocoșeze, sau să se „culce” în scaun, și această poziție poate întinde ligamentele. În timp, o poziție incorectă și inconfortabilă poate să provoace daune iremediabile coloanei sau chiar să agraveze durerile deja existente. De aceea, pentru a evita astfel de probleme, este necesar un scaun ergonomic, care să îți susțină spatele și să te ajute să îți formezi o poziție de stat corectă.

Totuși, a avea un scaun ergonomic nu este de ajuns. Mai important este să ajustezi scaunul în funcție de proporțiile tale, pentru a îmbunătăți confortul și a reduce tensiunea din ceafă și spate acumulată atunci când stai.

Specialiștii sunt unanimi în a aprecia că ergonomia scaunului are un impact major asupra sănătății și eficienței muncii noastre.

Statisticile demonstrează că 80% din societatea modernă suferă de tulburări musculoscheletale (TMS) datorate poziției de ședere pe scaun, care pentru organismul uman nu este naturală, și scaunelor care nu asigură o poziție corectă pentru utilizator.

Totodată, prin disconfortul pe care îl produc, aceste cauze duc la scăderea semnificativă a eficienței muncii.

Ce putem face pentru a evita aceste probleme?

În primul rând, să acordăm o atenție deosebită alegerii scaunului pe care stăm când lucrăm.

Potrivit celor mai recente studii de ergonomie, scaunul ideal trebuie să respecte următoarele condiții:

- ☞ Scaunul trebuie să aibă cinci puncte de sprijin pentru o stabilitate bună, să aibă roțile pentru a permite mișcarea, iar șezutul trebuie să permită răsucirea;

- ☞ Înălțimea trebuie să fie reglabilă pentru a permite sprijinirea picioarelor pe podea sau pe suportul de picioare și în același timp pentru menținerea coapselor în unghi de cel puțin 90 de grade cu gambele picioarelor;

- ☞ Tapițeria scaunului trebuie să permită aerisirea pielii, pentru a preveni supraîncălzirea locală, disconfortul termic și transpirația excesivă;

- ☞ Ansamblul șezut-spătar trebuie să permită contactul între zona lombară și spătarul scaunului pentru sprijinirea permanentă a coloanei vertebrale atunci când picioarele sunt așezate pe podea sau pe suportul de picioare. Totodată, șezutul trebuie să fie rotunjit în partea din față, pentru a permite o bună circulație sangvină la nivelul picioarelor;

- ☞ Forma șezutului trebuie să asigure distribuția uniformă a presiunii exercitate asupra coapselor;

- ☞ Șezutul trebuie să aibă o curbură ridicată înspre spătar, care să susțină și să uniformizeze presiunea exercitată asupra zonei pelviene;

- ☞ Spătarul trebuie să fie curbat, reglabil pe înălțime, prevăzut cu mecanism de reglare a razei curburii, pentru a oferi suport regiunii lombare și sincronizat cu șezutul, pentru menținerea corectă a curburii coloanei vertebrale în timpul lucrului. În acest fel se



asigură o poziție care reduce presiunea asupra coloanei, prevenindu-se hernia de disc și arterita;

☞ Brațele scaunului trebuie să fie reglabile, pentru a permite susținerea antebrățelor utilizatorului paralele cu podeaua și umerii relaxați, prevenind efectul de cocoșare;

☞ În cazul în care se lucrează la calculator, brațele scaunului trebuie să fie reglate la înălțimea tastaturii și să ofere posibilitatea reglării radiale, astfel încât să asigure suportul permanent al antebrățelor utilizatorului;

☞ Scaunul trebuie să ofere suport și pentru zona cervicală (tetiera), pentru menținerea înclinației corecte a capului față de umeri. Altfel, are loc acumularea de tensiuni în structura musculoscheletică a gâtului, care duc la apariția contracturilor musculare, la stres și dureri de cap;

☞ Este importantă alegerea unui scaun ce permite mișcarea liberă tridimensională. Acest lucru oferă o poziție corectă a corpului, eliminarea tensiunilor de la nivelul colonei vertebrale, relaxarea musculaturii spatelui și reducerea efectului static.

În acest fel:

- se previne tasarea discurilor vertebrale, care favorizează apariția herniei de disc;
- se previne reducerea capacității de absorbție a șocurilor;
- se reduce vulnerabilitatea coloanei la leziuni;
- se previne reducerea mobilității articulațiilor;
- se întărește musculatura spatelui.

Deoarece la nivel mondial încă nu au devenit obligatorii aceste norme de ergonomie, doar un număr restrâns de producători de scaune oferă produse care să răspundă acestor cerințe.

O problemă care a apărut în utilizarea scaunelor ergonomice a fost învățarea folosirii acestora. Cei mai mulți lucrători nu învață niciodată să facă ajustările necesare, să beneficieze de facilitățile acestora și în ultimă instanță să amortizeze prețul lor destul de ridicat. Deși învățarea necesită puțin timp și un efort minim, utilizatorii nu acordă o atenție prea mare acestei instruirii. De aceea, uneori, chiar la utilizatorii unor astfel de scaune au apărut probleme în special de circulație. Chiar confortul aparent cere studiu și atenție.



Chiar dacă birourile dispun de scaune ergonomice perfecte, noua tehnologie a adus o altă problemă: majoritatea activităților de birou se desfășoară fără să fie necesară părăsirea acestuia. Rețelele de calculatoare apărute în anii 90 au redus nevoia de deplasare dintr-un birou în altul. Chiar procesarea de texte a eliminat obișnuitele pauze ale dactilografelor, comunicarea prin rețele permite astăzi dialogul la distanță. Chiar dacă toate acestea au determinat creșterea productivității activităților de birou, ele au promovat în același timp și o semi-imbobilitate uneori periculoasă.

Scaunele ergonomice trebuie să permită corpului mișcări libere, spontane, constrânse numai de gravitație. Scaunul ar trebui să ofere utilizatorului un suport optim chiar dacă acesta este în mișcare sau se odihnește, deși foarte puțin timp oamenii se odihnesc la locurile lor de muncă. De exemplu, studiindu-se mișcările operatorilor pe calculator s-au observat o mulțime de poziții, chiar atunci când aceștia execută o singură sarcină. De altfel, cercetătorii au identificat în munca de birou trei poziții distincte:

- înainte - pentru activități care necesită atenție, concentrare (introducerea textelor de la tastatură). Oamenii mai scunzi (dacă nu dispun de mobilier ajustabil) sunt de cele mai multe ori obligați să lucreze în această poziție;
- rezemare ușoară - pentru conversație, telefoane, lucrul cu tastatura sau mouse-ul. Cercetătorii spun că aceasta este poziția preferată de majoritatea lucrătorilor în birou;
- rezemare adâncă - pentru lectură, pentru odihnă și uneori în folosirea tastaturii (căutarea unor informații).

Expertii sunt de acord că schimbările frecvente ale poziției în timpul lucrului sunt benefice pentru lucrători. Mișcarea musculaturii acționează ca o pompă îmbunătățind circulația sângelui, mișcarea coloanei este benefică pentru discurile intervertebrale iar mișcarea continuă a articulațiilor este indicată pentru încheieturi și pentru ligamente.

Dar unele poziții uneori necesită ajustarea scaunului. Herman Miller, studiind 417 de lucrători în birouri care dispuneau de scaune ergonomice, a observat că în timp ce 69% foloseau manevrele de ridicare sau de coborâre a platformei, numai 1/3 foloseau ajustarea pe verticală a spătarului și numai 27% foloseau facilitățile de ajustare a brațelor de sprijin. Mai mult de jumătate erau complet nefamiliarizați cu stabilirea tensiunii de înclinare. Un bun scaun trebuie să permită unei persoane să stea confortabil în oricare dintre cele trei poziții de bază și de asemenea să permită mișcări spontane. Un scaun perfect trebuie să se adapteze tuturor formelor și dimensiunilor corpului fără să împiedice circulația sângelui.



Peste 31 de milioane de americani suferă în prezent de dureri de spate. Dar aceste dureri reprezintă numai una din problemele de sănătate pe care lucrătorii din birouri din Statele Unite le au la locurile lor de muncă. Centrul Național pentru Statistica Sănătății arată că aproximativ 20% din durerile de spate sunt cauzate de poziția la locul de muncă, determinând o scădere a productivității cu 25%. Același centru menționează că durerile de spate reprezintă aproximativ 40% din totalul durerilor musculare apărute la locurile de muncă. Aetna Life and Casualty estimează că durerile repetitive, inclusiv cele de spate, determină în Statele Unite pierderi de 20 de miliarde de dolari pe an cuprinse în costuri medicale și în reduceri de salariu.

Geoff Wright, un specialist canadian în ergonomie arată că: „Astăzi majoritatea specialiștilor recunosc că stația de lucru și scaunul trebuie proiectate astfel încât să se adapteze diferențelor fizice dintre lucrători. Dacă acest lucru nu este făcut, angajații nu vor putea lucra la întreaga lor capacitate, iar riscul durerilor de gât, de umeri, de spate, de brațe sau de încheieturi este deosebit de mare”.

Și în Marea Britanie există o mare preocupare pentru realizarea unor standarde ergonomice. În acest sens, British Standard oferă chiar dimensiuni pentru scaunele ajustabile ale dactilografelor și operatorilor pe calculator:

Majoritatea managerilor acceptă ideea că scaunul ergonomic este într-adevăr important pentru creșterea confortului lucrătorilor, pentru eliminarea problemelor de sănătate ceea ce în final poate duce la creșterea productivității, numai că acest scaun și în general mobilierul ergonomic este încă prea scump (cel puțin pentru firmele românești). Totuși trebuie să ne gândim la faptul că pierderile determinate de nefolosirea lor sau necunoașterea utilizării lor depășesc cu mult aceste costuri. Să reflectăm asupra vorbei englezului: *Sunt prea sărac pentru a cumpăra lucruri ieftine.*

VASILOIU VIOLETA

Bibliografie:

- Revista CASA ȘI BIROUL NR. 7/2005
- <http://www.topsanatate.ro/articol/de-ce-avem-nevoie-de-un-scaun-ergonomic-la-serviciu-21048.html>
- <http://ebooks.unibuc.ro/StiinteADM/secretariat/5-3.htm>