

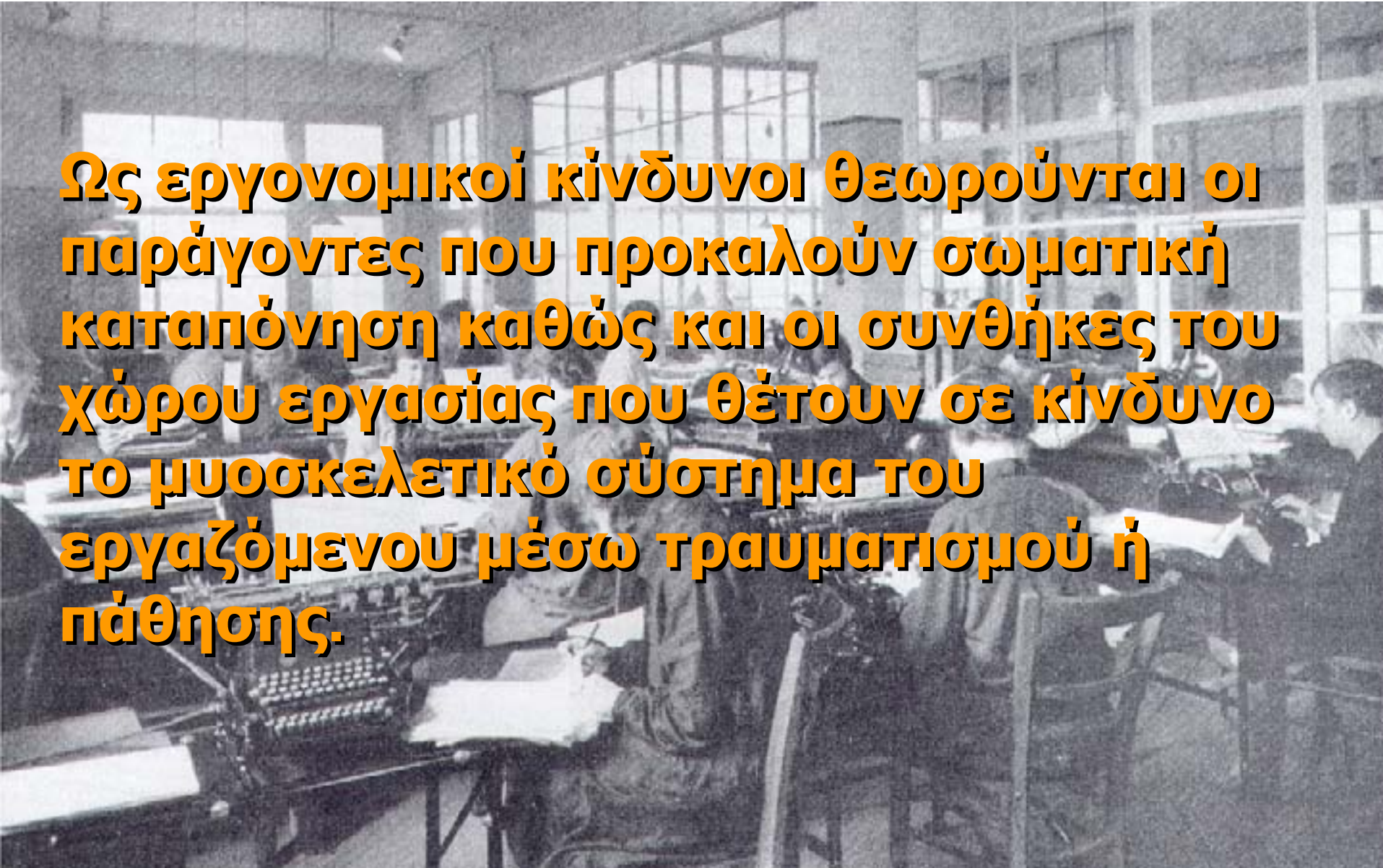


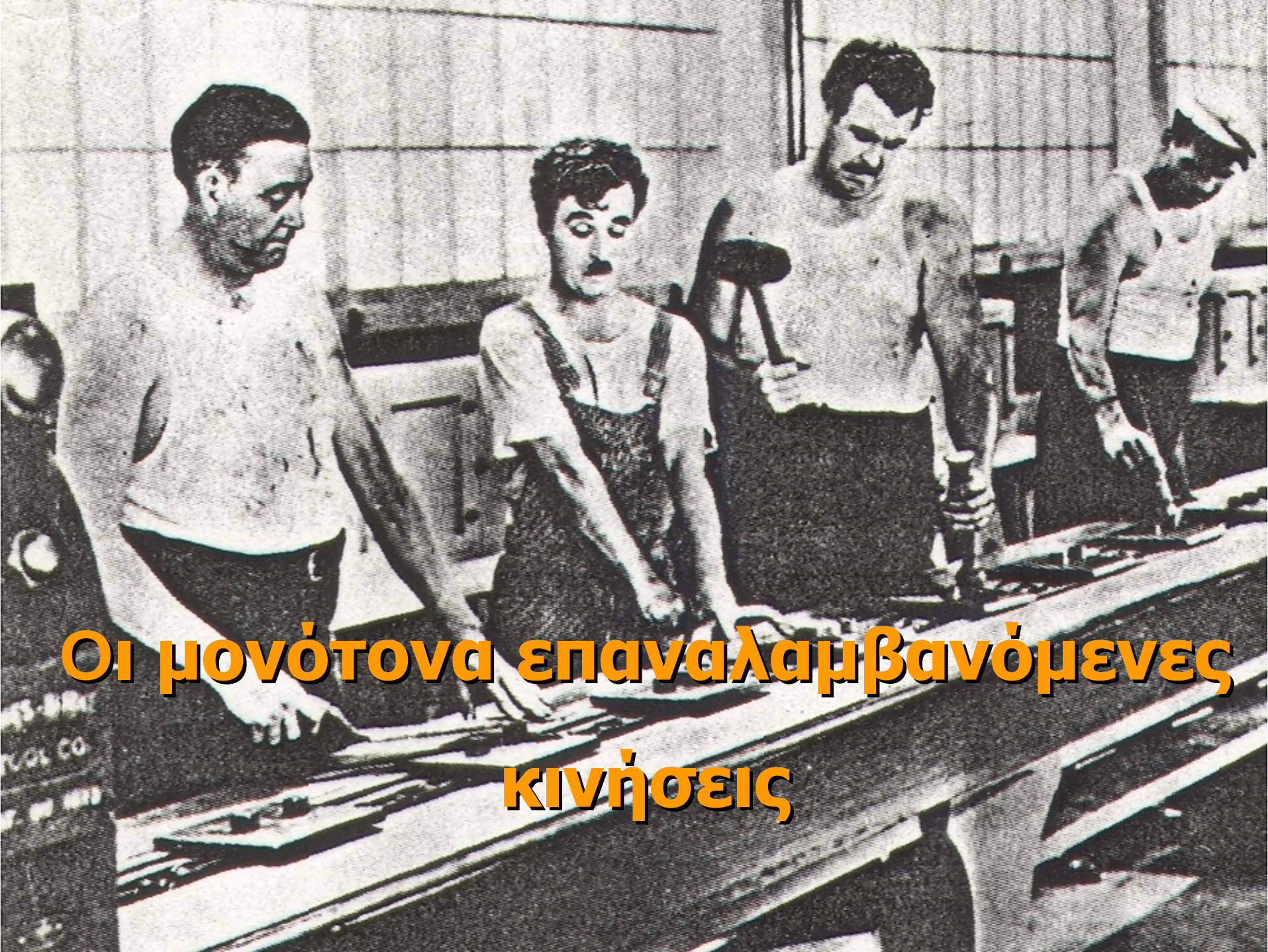
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΕ ΤΡΑΠΕΖΕΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

**Κωνσταντίνα Λώμη
Φυσικοθεραπεύτρια - Εργονόμος
Κέντρο Ασφάλειας της Εργασίας
ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.**

Εργονομικοί κίνδυνοι

Ως εργονομικοί κίνδυνοι θεωρούνται οι παράγοντες που προκαλούν σωματική καταπόνηση καθώς και οι συνθήκες του χώρου εργασίας που θέτουν σε κίνδυνο το μυοσκελετικό σύστημα του εργαζόμενου μέσω τραυματισμού ή πάθησης.





**Οι μονότονα επαναλαμβανόμενες
κινήσεις**



Οι κινήσεις που απαιτούν δύναμη



Οι δονήσεις



Οι επίπονες στάσεις εργασίας

1931: Εργάτες συναρμολογούν
το περίφημο ρολόι στο κτίριο της Daily
Telegraph, με φόντο την Φλίτ Στριτ.



Οι ακραίες θερμοκρασίες



Υπερβολικός ρυθμός εργασίας



**Εργασία με ελεγχόμενο ή
προκαθορισμένο ρυθμό**



Υπερβολική διάρκεια εργασίας

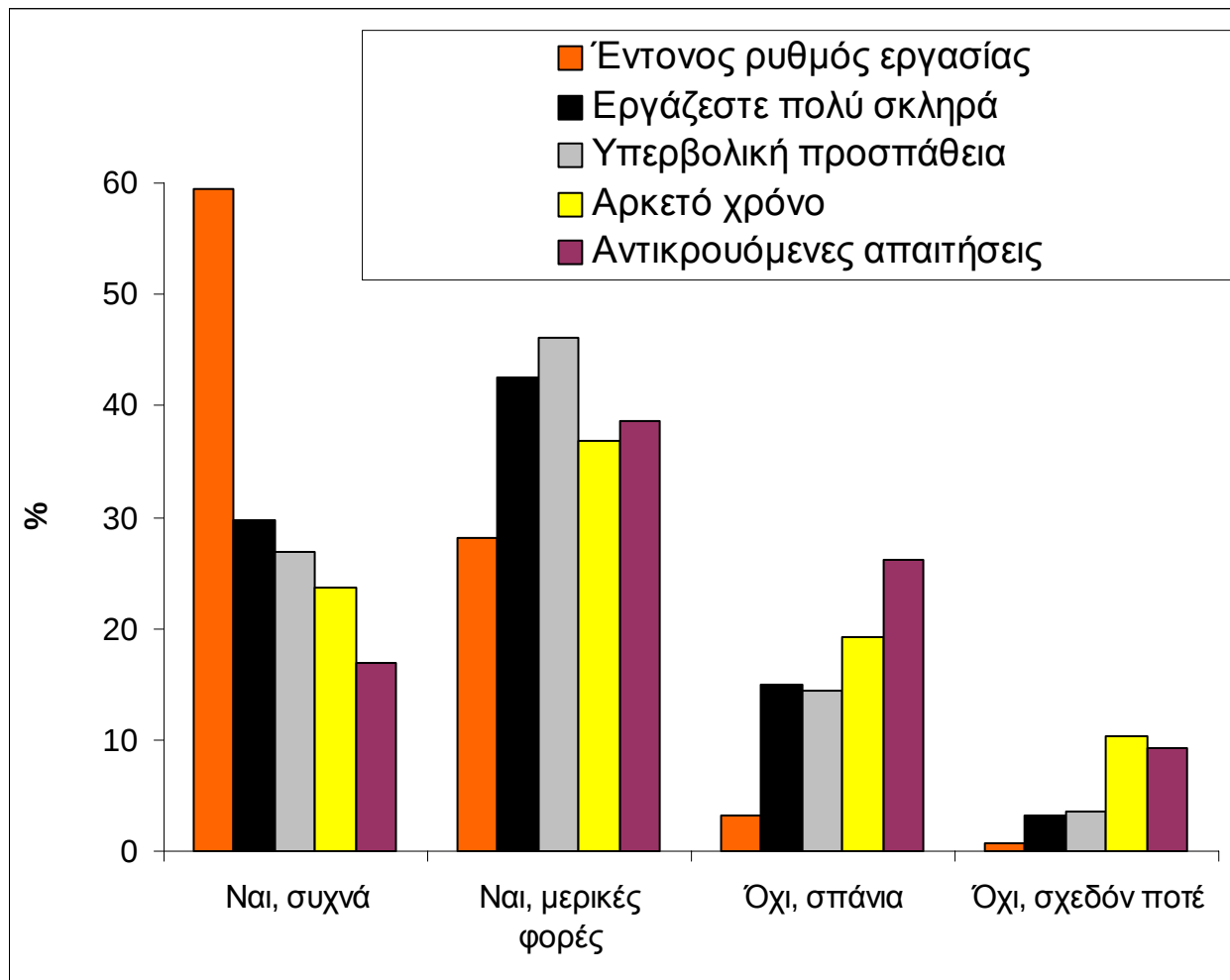
Εργασία σε βάρδιες

**Μη ισορροπημένη αναλογία
εργασίας και ξεκούρασης**



Περιορισμός των κινήσεων κατά την εργασία





**Ψυχολογικές απαιτήσεις στην
εργασία κατά τη διάρκεια του
τελευταίου μήνα**



**Περιορισμός του εργαζόμενου
σ' ένα χώρο εργασίας χωρίς
επαρκείς περιόδους ξεκούρασης**

Ηλεκτρονικός έλεγχος κατά την εργασία



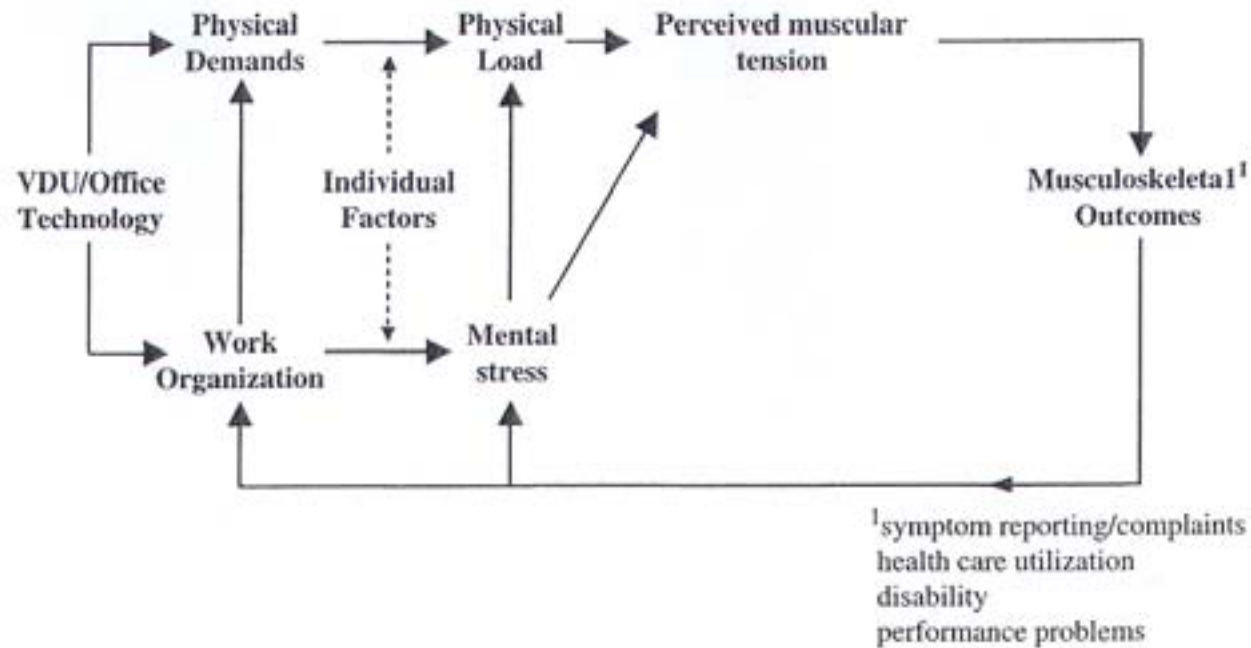
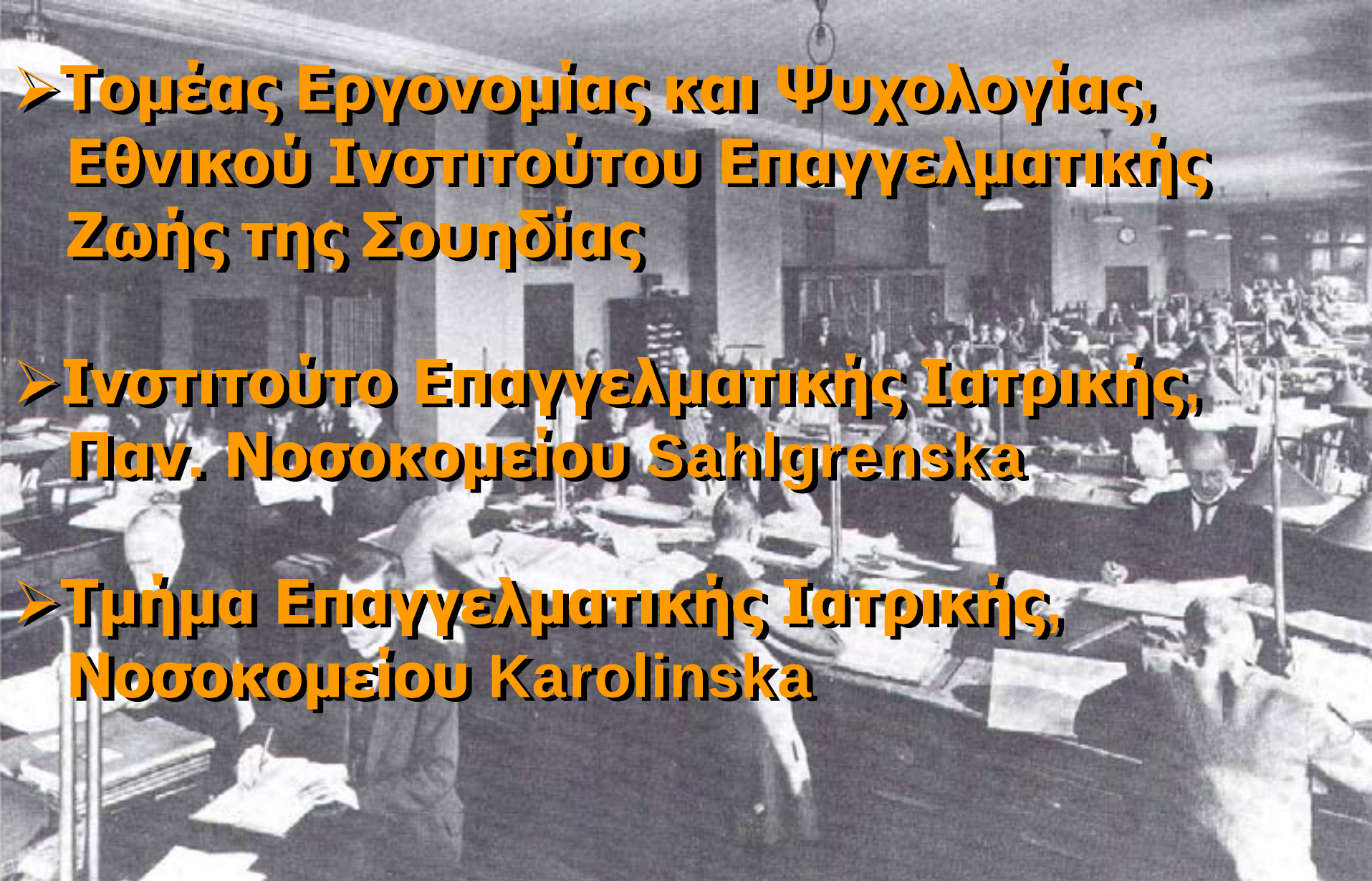


Figure 1. A model of musculoskeletal disorders and computer work, modified from Sauter and Swanson [81]. Broken lines denote modifying effects.

Εργονομία – Μυοσκελετικές παθήσεις – εργασία με Η/Υ

Ερωτηματολόγιο για την εργασία στον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή

- Τομέας Εργονομίας και Ψυχολογίας,
Εθνικού Ινστιτούτου Επαγγελματικής
Ζωής της Σουηδίας
- Ινστιτούτο Επαγγελματικής Ιατρικής,
Παν. Νοσοκομείου Sahlgrenska
- Τμήμα Επαγγελματικής Ιατρικής,
Νοσοκομείου Karolinska

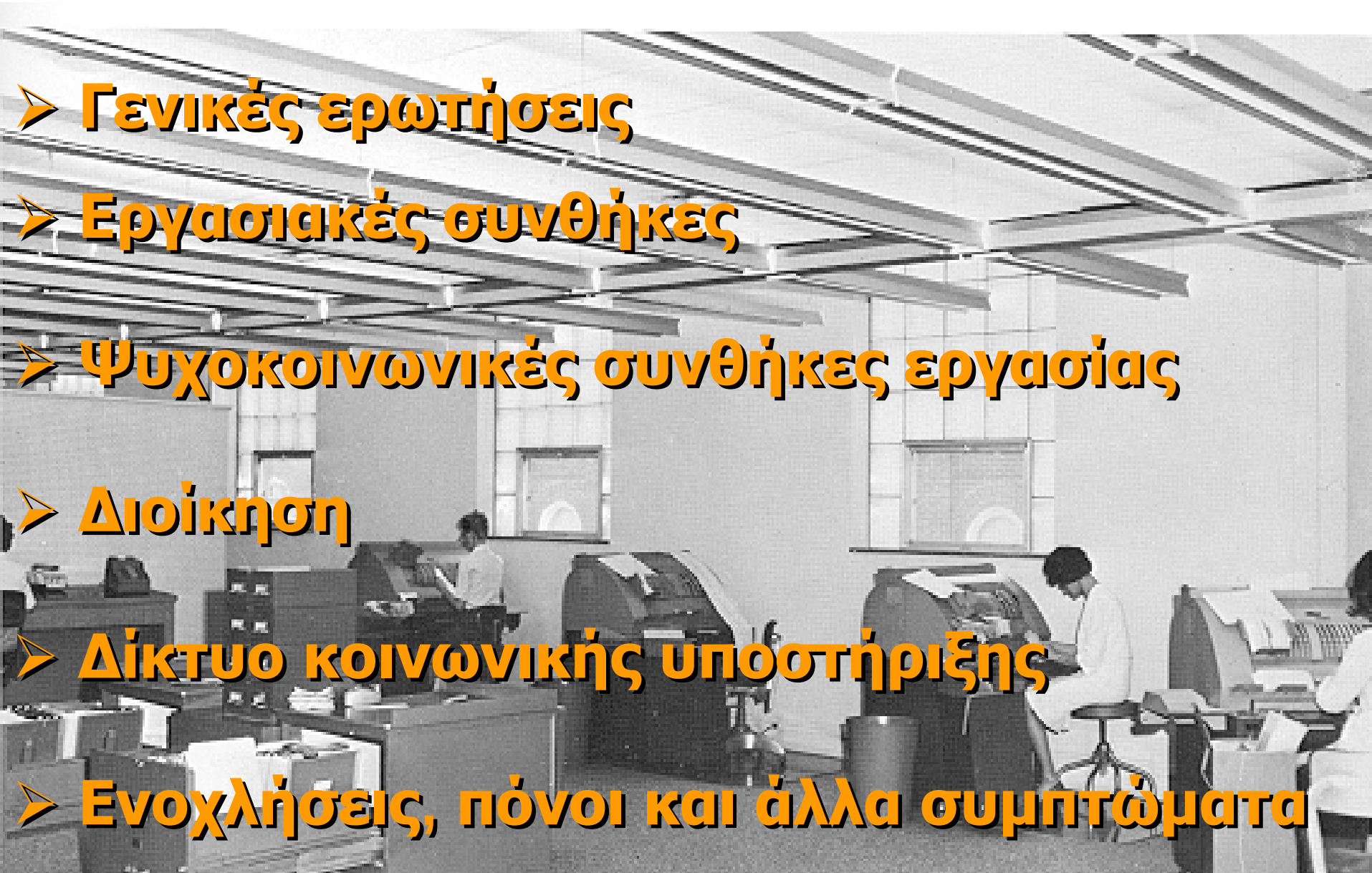


249 ερωτηματολόγια

- 
- 97 άνδρες
 - 152 γυναίκες
 - 2 τράπεζες
 - 2 δημόσιες υπηρεσίες
 - 1 πανεπιστήμιο

Ενότητες ερωτηματολογίου

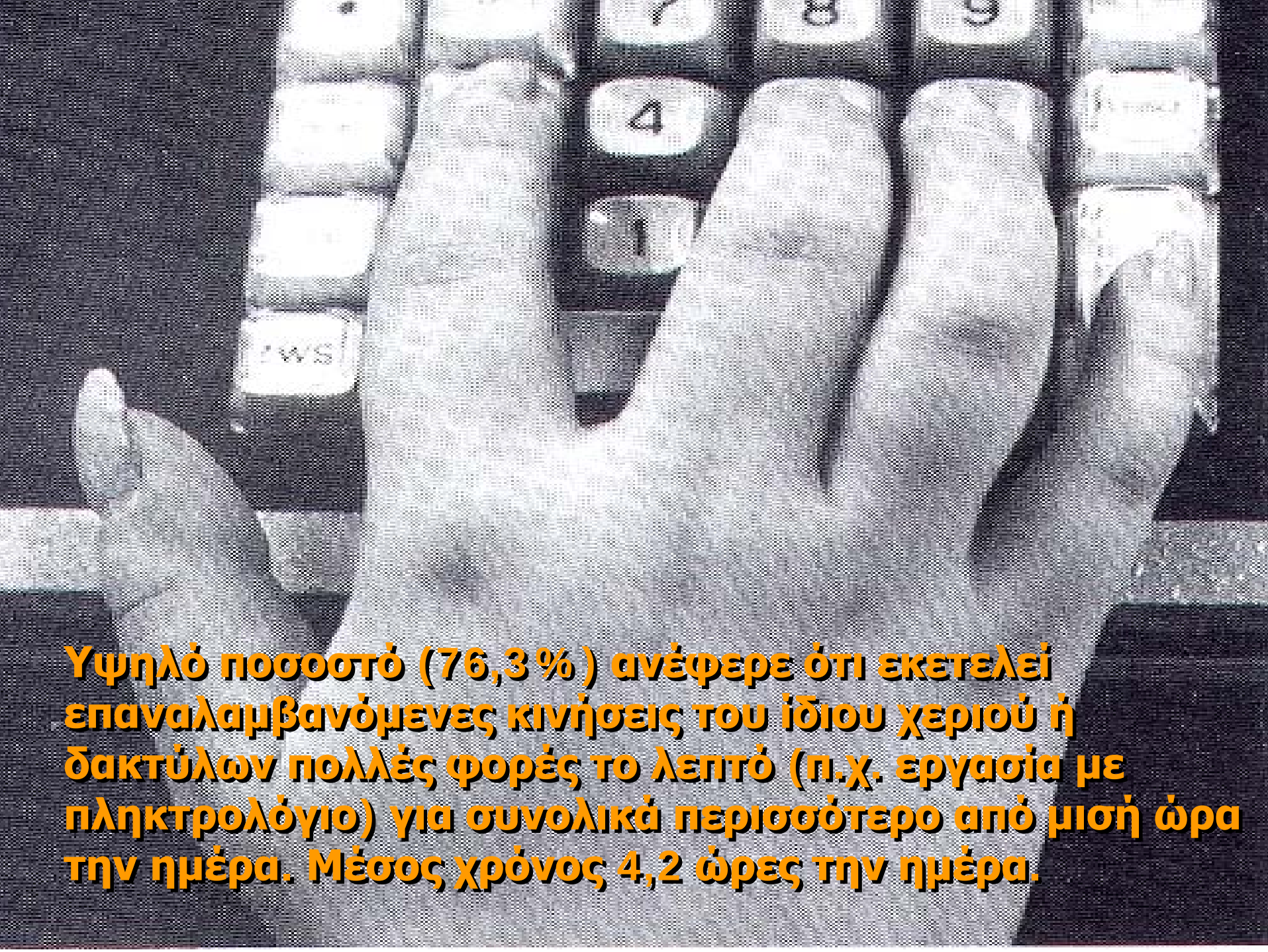
- Γενικές ερωτήσεις
- Εργασιακές συνθήκες
- Ψυχοκοινωνικές συνθήκες εργασίας
- Διοίκηση
- Δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης
- Ενοχλήσεις, πόνοι και άλλα συμπτώματα





**Η εργασία στον Η / Υ το συχνότερα αναφερόμενο
εργασιακό καθήκον (92 % των εργαζομένων).**

Μέσος όρος 4,4 ώρες την ημέρα.

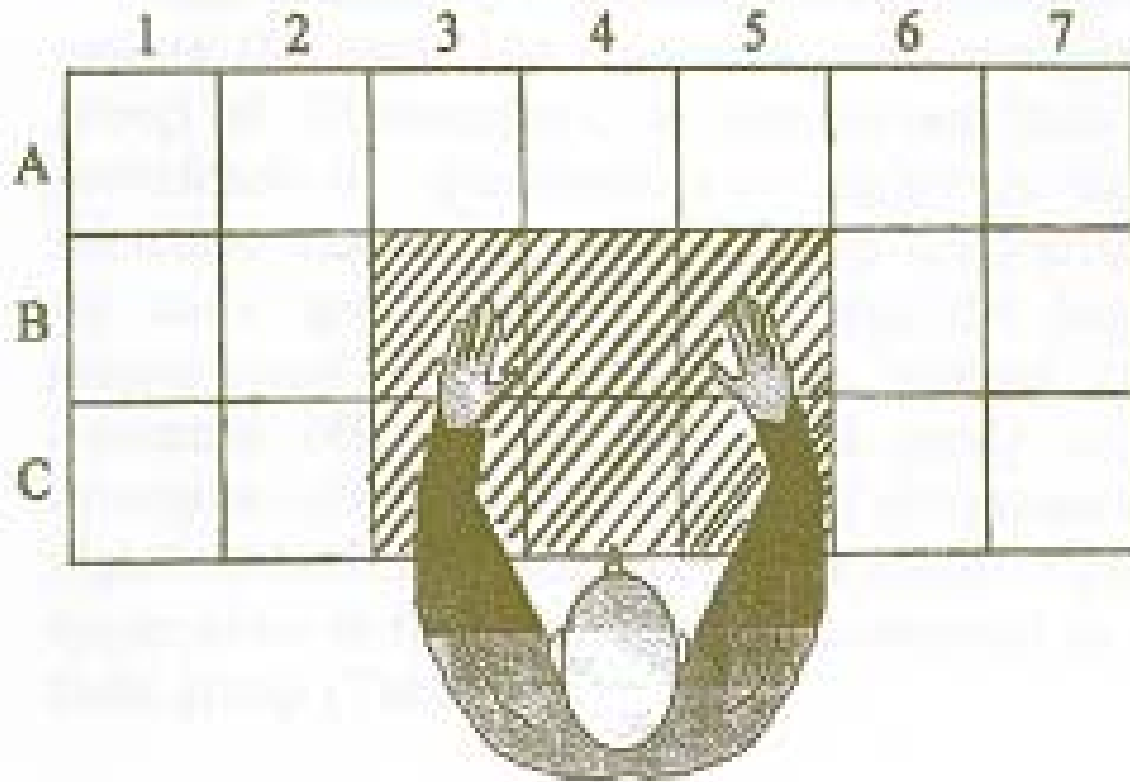


Υψηλό ποσοστό (76,3 %) ανέφερε ότι εκτελεί επαναλαμβανόμενες κινήσεις του ίδιου χεριού ή δακτύλων πολλές φορές το λεπτό (π.χ. εργασία με πληκτρολόγιο) για συνολικά περισσότερο από μισή ώρα την ημέρα. Μέσος χρόνος 4,2 ώρες την ημέρα.

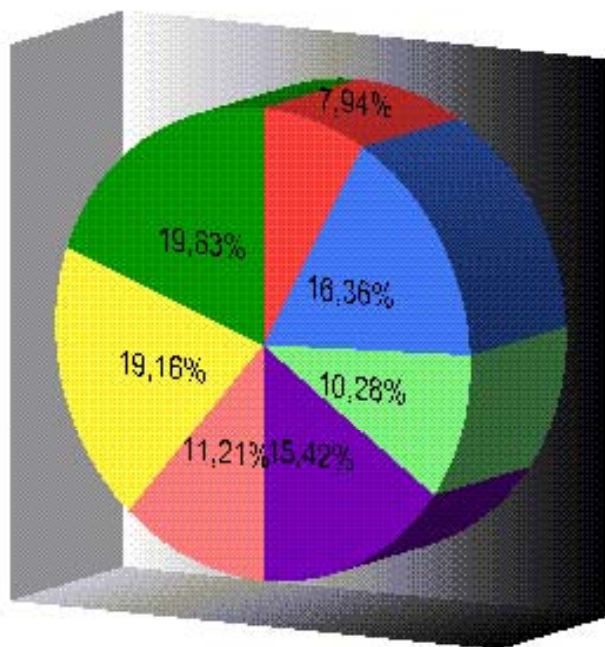


Η πλειοψηφία των εργαζομένων (81 %) ανέφερε ότι κάθεται κατά τη διάρκεια της εργασίας του.

Σχεδόν οι μισοί (45,8 %) ανέφεραν ότι ποτέ ή σπάνια η στάση εργασίας τους εναλλάσσεται μεταξύ καθιστικής και όρθιας θέσης.



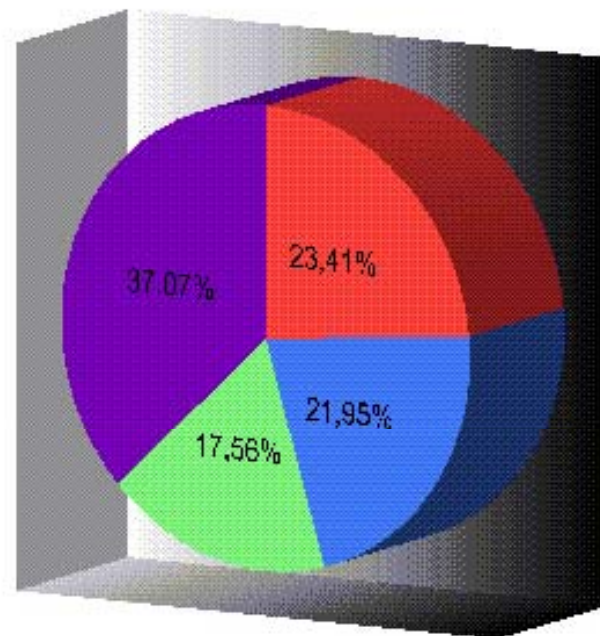
**Λάθος τοποθέτηση του πληκτρολογίου αναφέρθηκε από το 57 % των εργαζομένων.
Λάθος τοποθέτηση του ποντικιού αναφέρθηκε από το 80,3 %.**



Μεγαλύτερη διάρκεια εργασίας στον Η/Υ χωρίς διάλειμμα

- Λιγότερο από μία ώρα
- 1-2 ώρες
- 2-3 ώρες
- 3-4 ώρες
- 4-5 ώρες
- 5-6 ώρες
- Περισσότερες από 6 ώρες

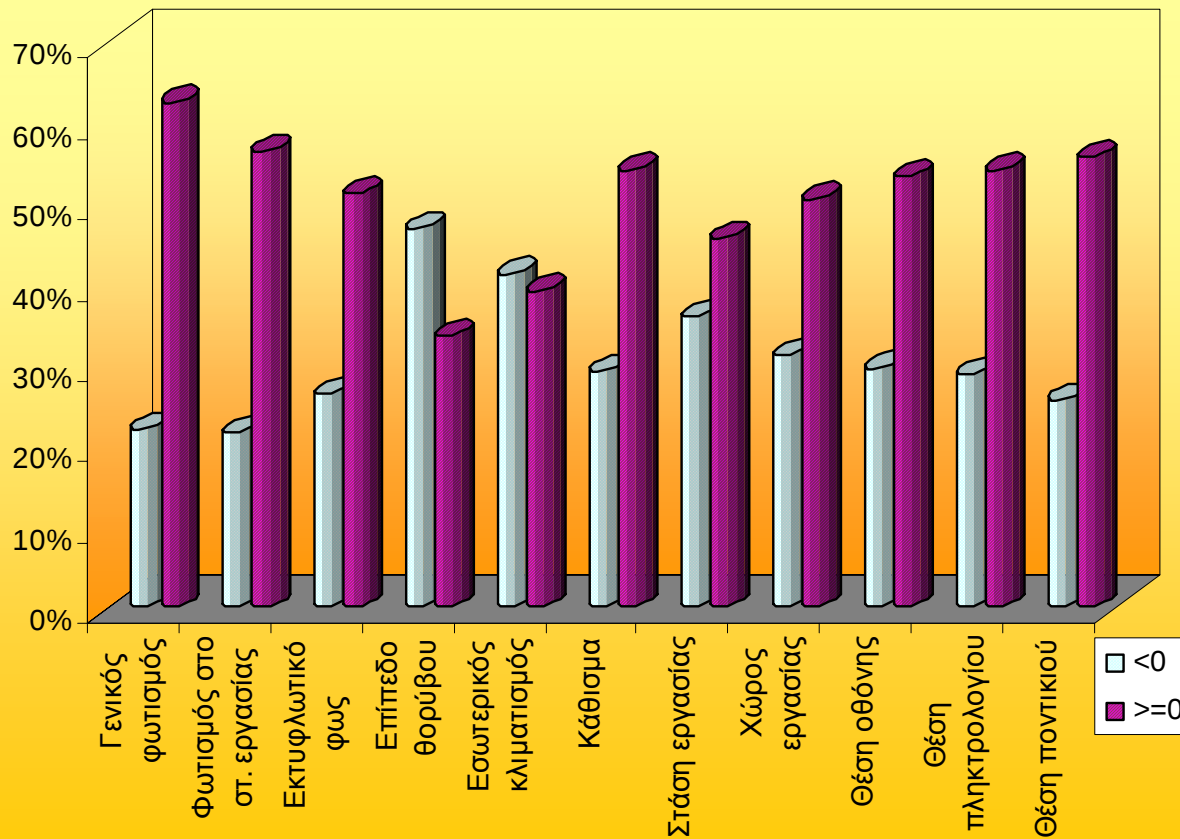
**Διάρκεια εργασίας
στον Η / Υ χωρίς
διάλειμμα**



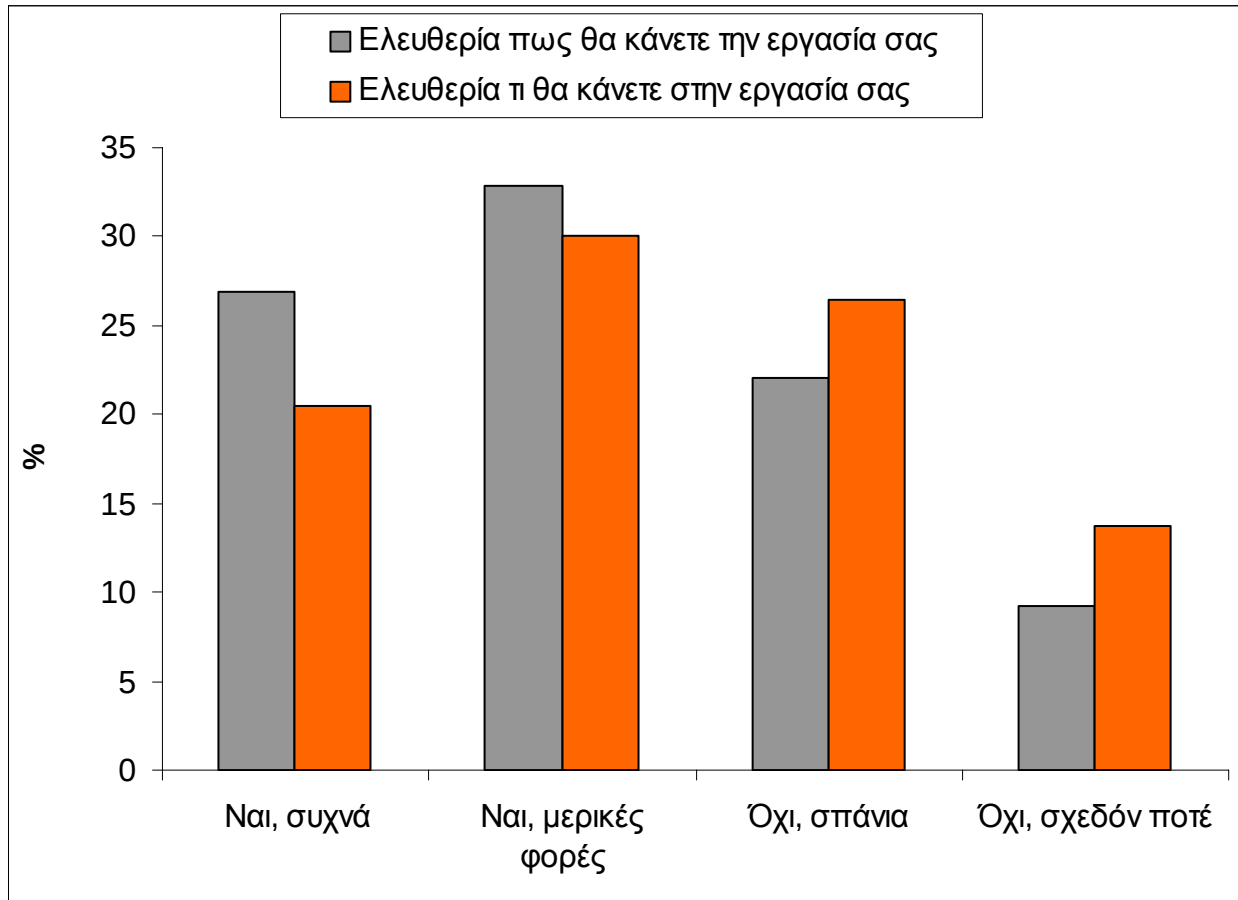
Συχνότητα εργασίας στον Η/Υ χωρίς διάλειμμα

- Πολύ συχνά
- Μερικές φορές το μήνα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά

**Συχνότητα
εργασίας στον Η / Υ
χωρίς διάλειμμα**



Παράμετροι άνεσης εργασιακού περιβάλλοντος



Δυνατότητα επιρροής

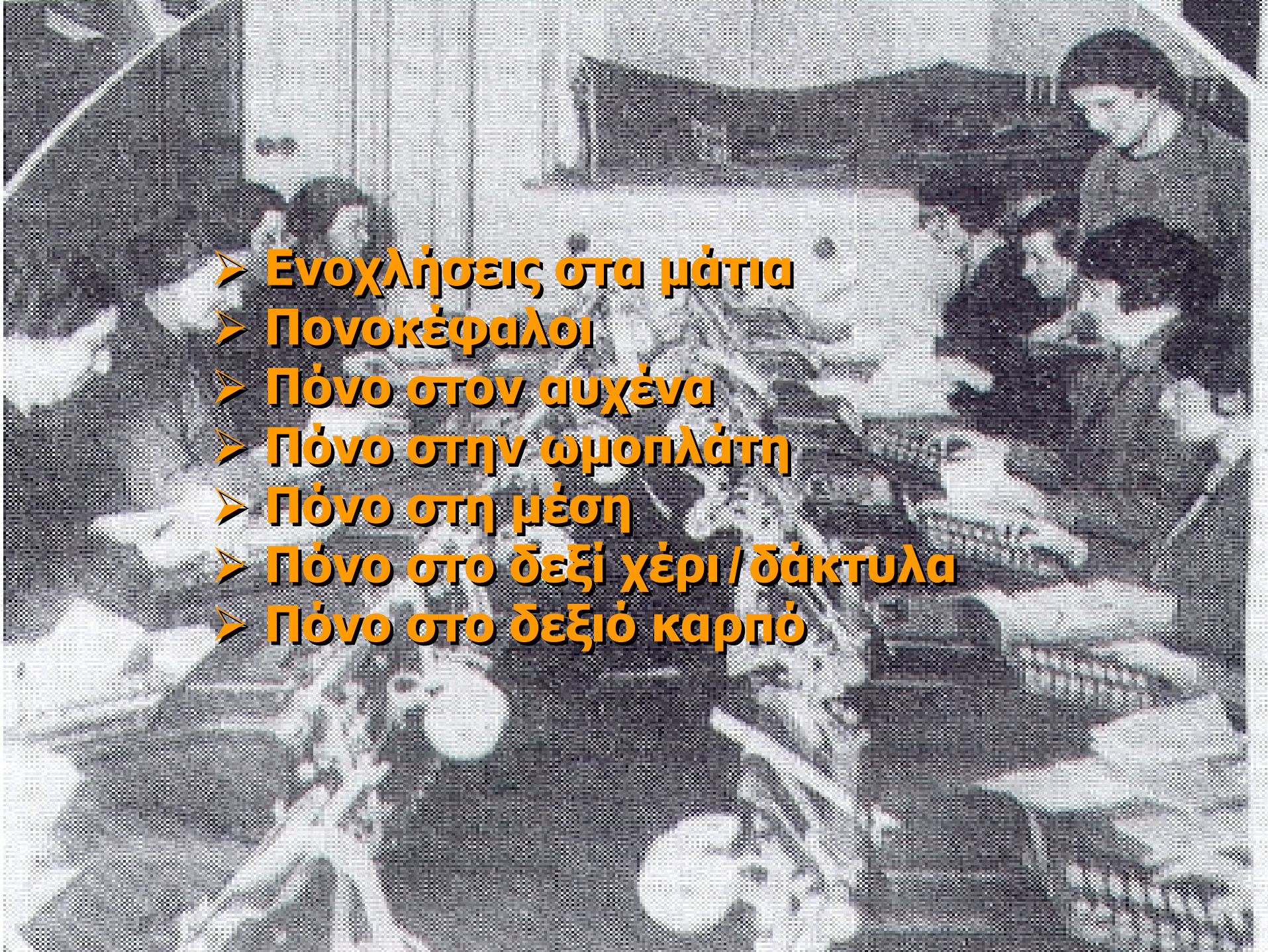


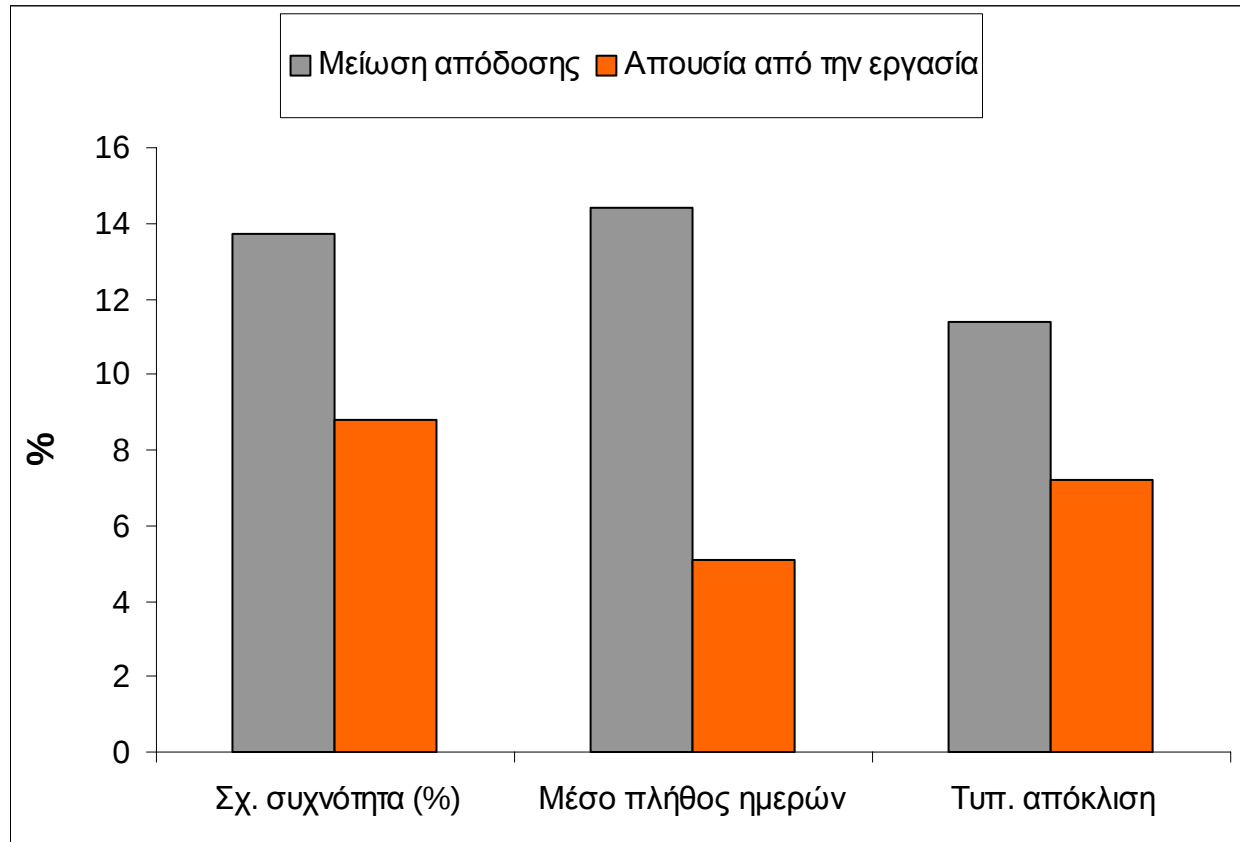
**Περισσότεροι από τους μισούς
εργαζόμενους αναφέρουν ότι υπάρχουν
καλές συναδελφικές σχέσεις.**

ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ,
...ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙΣ...
ΤΟ ΓΡΑΦΕΙ ΠΟΥΘΕΝΑ;

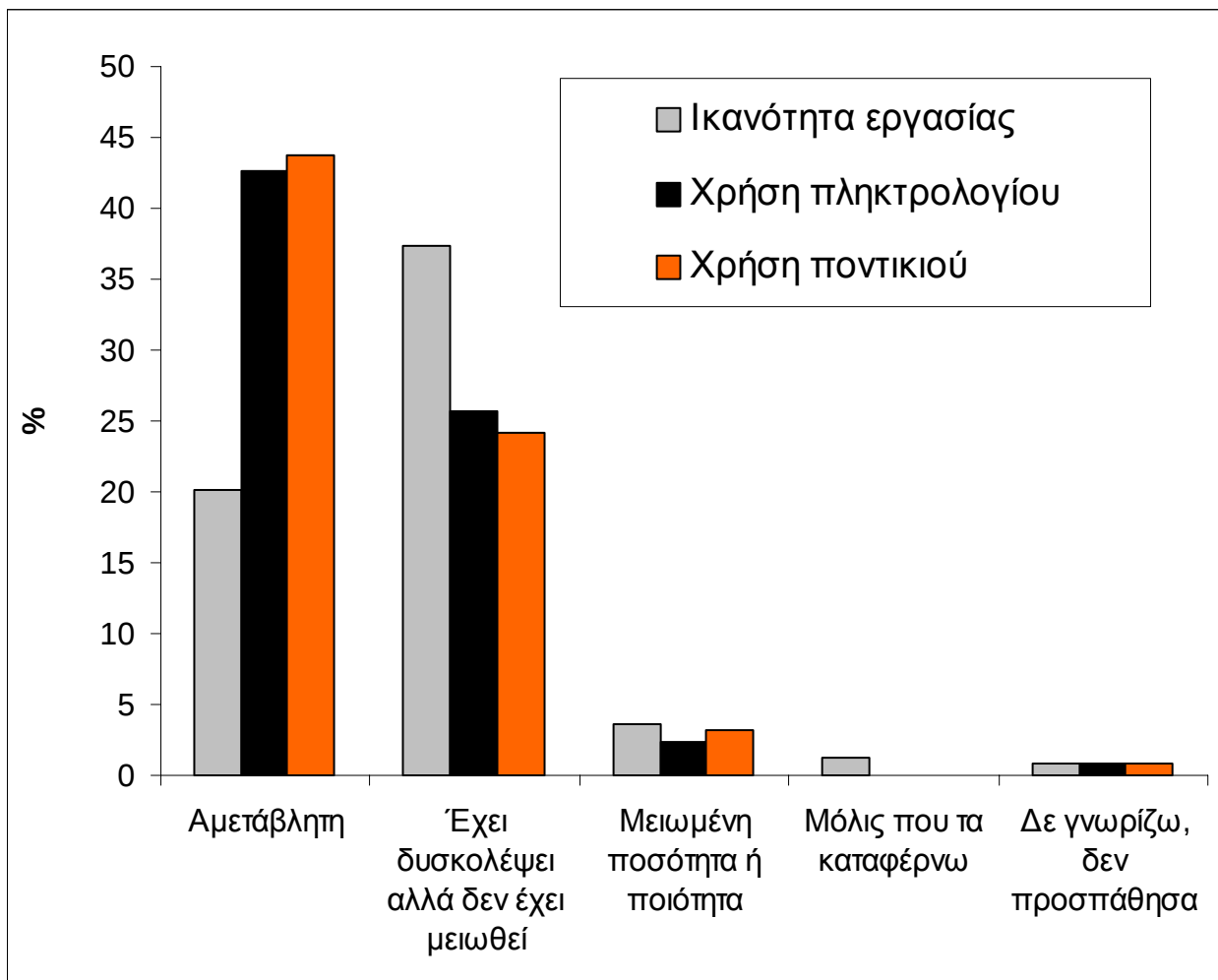
**Η σχέση με τον άμεσο προϊστάμενο
είναι καλή**



- 
- **Ενοχλήσεις στα μάτια**
 - **Πονοκέφαλοι**
 - **Πόνο στον αυχένα**
 - **Πόνο στην ωμοπλάτη**
 - **Πόνο στη μέση**
 - **Πόνο στο δεξί χέρι / δάκτυλα**
 - **Πόνο στο δεξιό καρπό**

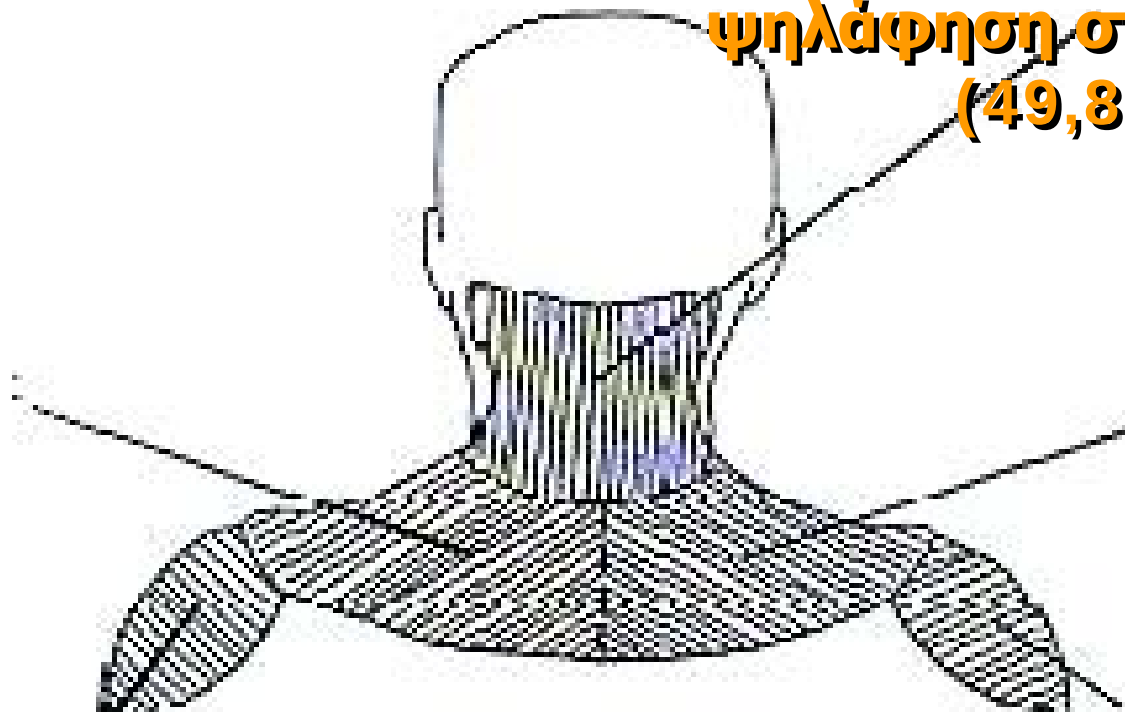


Απόδοση και απουσία από την εργασία εξαιτίας των ενοχλήσεων



Συνέπειες των ενοχλήσεων

**Πόνος κατά την
ψηλάφηση στον αυχένα
(49,8 %)**



**Πόνος κατά την
ψηλάφηση στην αρ.
ωμοπλάτη
(33,7 %)**

**Πόνος κατά την ψηλάφηση
στην δ. ωμοπλάτη
(44,6 %)**

Η πλειοψηφία των εργαζομένων που ανέφερε πόνο για 3 ή περισσότερες μέρες ανέφερε επίσης ότι:

- εργάζεται για 4 ή περισσότερες ώρες την ημέρα στον Η/Υ**
- εργάζεται για περισσότερες από 3 ώρες στον Η/Υ χωρίς διάλειμμα**
- τοποθετεί το ποντίκι σε λάθος θέση**
- ποτέ ή σπάνια εναλλάσσει τη στάση εργασίας**
- δεν εκτελεί καμία άσκηση ή δραστηριότητα**
- έχει χαμηλή άνεση στο χώρο εργασίας**

Θετικές πλευρές:

- Δυνατότητα επιρροής
- Καλές εργασιακές σχέσεις

Βασικότερα προβλήματα:

- Υψηλή επαναληπτικότητα
- Εντατικός ρυθμός εργασίας
- Λάθος χρήση εξοπλισμού
- Μεγάλη διάρκεια εργασίας χωρίς διαλείμματα
- Θόρυβος, εσωτερικός κλιματισμός, στάση εργασίας, χώρος εργασίας
- Μυοσκελετικές ενοχλήσεις

Συμπεράσματα

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ εργονομικών παραγόντων και αναφερόμενων μυοσκελετικών προβλημάτων.

Το ισχύον νομοθετικό πλαίσιο για την καταγραφή των μυοσκελετικών παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία ή παθήσεων από οπτική κόπωση κατά την εργασία με Η/Υ είναι ελλιπές

Δεν τηρούνται κάποιες από τις αρχές πρόληψης των εργαζομένων με Η/Υ όπως αυτές ορίζονται στο προεδρικό διάταγμα 398/1994 (χρόνος διαλειμμάτων).

