

## Κίνδυνοι από την καθιστή εργασία

Κάποια στιγμή, ένας φίλος παραπονιόταν για τους έντονους πόνους στη μέση και την πλάτη του και αναρωτιόταν '... αφού όλη μέρα δεν σηκώνω βάρη, όλη μέρα κάθομαι πώς είναι δυνατόν να έχω τόσους πόνους';



Αν σκέπτεστε και εσείς κάπως έτσι, σας καλώ να σκεφτείτε σε ποια περίοδο της ζωής σας νιώθατε δυνατοί, υγιείς, γεμάτοι ζωτικότητα και ενέργεια. Εκτός του ότι τότε, ήσασταν νεότεροι, ήσασταν και περισσότερο δραστήριοι. Από τη στιγμή που μπήκατε για τα καλά στη σύγχρονη παραγωγική διαδικασία, με τις αμέτρητες ώρες καθιστής εργασίας εμφανίστηκαν σιγά – σιγά διάφορες ενοχλήσεις και προβλήματα.

### Συνθήκες εργασίας

Οι συνθήκες εργασίας τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αλλάξει ριζικά. Οι νέες τεχνολογίες πλέον, είναι η κινητήρια δύναμη της παραγωγικότητας και της ανάπτυξης. Οι εργαζόμενοι σήμερα καλούνται να εργάζονται καθιστοί για πολλές ώρες την ημέρα, επιλέγοντας τις περισσότερες φορές να μη διακόπτουν ούτε για το μεσημεριανό τους γεύμα. Επικοινωνούμε κατά κύριο λόγο με E-mails, μέσω τηλεφώνων, ακόμα και τηλεδιασκέψεων και όλα αυτά για μείωση της 'σπατάλης' του χρόνου και βεβαίως του κόστους.

Όλοι μας, με αυτή την ταχύτατη ανάπτυξη των μέσων αυτών, δεν προλαβαίνουμε να εκπαιδευτούμε στη σωστή και ασφαλή χρήση τους. Έτσι, η κακή χρήση όλων των εξαρτημάτων της εργασίας μας είναι βεβαιωμένο ότι επιφέρει σοβαρότατες αλλαγές στον τρόπο και την ποιότητα της ζωής μας.

Δεν είναι τυχαίος ο ολοένα αυξανόμενος αριθμός των ατόμων, που έχουν προβλήματα με τη μέση τους και γενικά με τη σπονδυλική τους στήλη. Πολλαπλά είναι, τα τελευταία χρόνια, τα φαινόμενα των φλεβικών θρομβώσεων που πολλές φορές καταλήγουν σε πνευμονική εμβολή.

### Οι έρευνες

Αναρίθμητες μελέτες, που σχεδόν καθημερινά ανακοινώνονται σε όλον τον κόσμο αναφέρουν ότι:

- Η πολύωρη παραμονή στην ίδια στάση στο γραφείο έχει τα ίδια αποτελέσματα με το γνωστό 'σύνδρομο της οικονομικής θέσης' στα ταξίδια με το αεροπλάνο. Επίσης, για κάθε επιπλέον ώρα ακινησίας αυξάνεται κατά 20% ο κίνδυνος εμφάνισης θρομβώσεων.
- Η επαναλαμβανόμενη καθημερινά στάση του σώματος, για πολλές ώρες την ημέρα και για πολλά χρόνια δημιουργεί διάφορες προσαρμογές

στους μύες και τον σκελετό, καθώς και στα άλλα οργανικά συστήματα του οργανισμού μας. Αυτές οι προσαρμογές είναι αιτία για σοβαρά προβλήματα υγείας και μείωση της ποιότητας ζωής. Ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι τα αρνητικά αυτά αποτελέσματα δεν τα βλέπουμε άμεσα αλλά πολύ αργότερα, με όλες τις συνέπειες.

- Εντονότερα προβλήματα εντοπίστηκαν σε τηλεφωνητές, σε οδηγούς ταξί, σε εργαζομένους στην πληροφορική και σε διευθυντικά στελέχη. Δηλαδή σε όσους κινούνται λιγότερο.

### **Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο**

- Είναι βέβαιο ότι όσοι βρίσκονται σε μεγάλη ηλικία έχουν αυξημένο κίνδυνο.
- Όσοι είναι παχύσαρκοι ή αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας (πχ υπέρταση).
- Όσοι κάνουν πολύωρα ταξίδια χωρίς διακοπή και παραμένουν ακίνητοι.
- Οι καπνιστές.
- Όσοι εργάζονται περισσότερο από μία ώρα χωρίς τουλάχιστον ολιγόλεπτη διακοπή.
- Όσοι δεν ακούν τα μηνύματα του σώματός τους (πιασίματα, πόνοι, τσούξιμο των ματιών κλπ).
- Όσοι δεν αντιλαμβάνονται ότι είναι ζωτικής σημασίας η εκπαίδευση στη σωστή χρήση των εξαρτημάτων των νέων τεχνολογιών που μας προσφέρονται.
- Όσοι θεωρούν ότι η άσκηση είναι μόνο για τις νεότερες ηλικίες.

### **Τι να κάνετε**

Η σημερινή ζωή μας χαρακτηρίζεται για την υποκινητικότητα και το στρες. Το επάγγελμά μας, προσδιορίζει τον τρόπο ζωής μας, τις δραστηριότητές μας, τη στάση του σώματός μας. Γι' αυτό...

- Αυξήστε την καθημερινή σας δραστηριότητα.
- Κάθε μια ώρα εργασίας σηκωθείτε για πέντε-δέκα λεπτά και περπατήστε.
- Για επαγγελματίες οδηγούς: επιλέξτε να βοηθάτε τους πελάτες σας να φορτώσουν τις αποσκευές τους στο ΤΑΞΙ σας και να προσφέρετε υψηλού επιπέδου υπηρεσίες.
- Εάν νιώθετε πόνο, ταχυκαρδία και ταχύπνοια, αναζητήστε άμεσα ιατρική γνώμη, όπως επίσης εάν υπάρχει μόνο υποψία κάποιου προβλήματος.
- Εάν παρατηρήσετε στα κάτω άκρα, πρήξιμο, έντονο ερυθρό χρώμα στην περιοχή, πόνο και ιδιαίτερη διάταση των φλεβών ο γιατρός σας πρέπει να επέμβει το συντομότερο.
- Εάν είστε γυναίκα και λαμβάνετε αντισυλληπτικά δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα σημάδια του οργανισμού σας.
- Εάν ταξιδεύετε σε μεγάλα ταξίδια κατά κύριο λόγο με αεροπλάνο οι ειδικοί συνιστούν να κάνετε κάποιες συγκεκριμένες ασκήσεις που βοηθούν

στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Πολλές αεροπορικές εταιρείες προσφέρουν σχετικά ενημερωτικά έντυπα.

- Ενημερωθείτε από ειδικούς για τις προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας για να έχουμε τη μέγιστη ασφάλεια, ζωτικότητα και αποδοτικότητα στη εργασία μας.

---

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)