

Pozycja stojąca na stanowisku pracy

Pozycja stojąca w miejscu pracy mimo, że ogólnie zalecana z uwagi na większą możliwość optymalizacji stanowiska pracy pod kątem ergonomii nadal niesie ze sobą ryzyka związane z regularnym, długotrwałym przebywaniem w pozycji stojącej. Dlatego tak ważne jest optymalizowanie stanowisk pracy oraz edukowanie pracownika podpowiadanie mu by w miarę możliwości był zawsze w lekkim ruchu i korzystał z udogodnień w postaci podnóżków, wygodnego dobrze dobranego obuwia – **buty robocze Abeba** czy mat przemysłowych które są dostępne w bardzo wielu wariantach praktycznie do każdego środowiska pracy.



Dobrze dobrane maty przemysłowe nie tylko pomagają w zachowaniu bardziej ergonomicznego stanowiska pracy ale i bezpiecznego z uwagi na swoje właściwości antypoślizgowe i izolujące od twardych i zimnych posadzek. W dziale video znajdą Państwo filmy które dokładnie prezentują i opisują **działanie mat antyzmęczeniowych** i zasadność ich stosowania. Twarda betonowa podłoga jest uważana za najgorszy rodzaj powierzchni, na której się stoi.



Naukowe argumenty za pozycją stojącą, Czyli co dzieje się z ludzkim ciałem, gdy stoimy.

Pozycja stojąca wpływa na układ krążenia, a zwłaszcza układ żylny, który jest odpowiedzialny za przepływ krwi w całym organizmie za pośrednictwem żył.

Gdy stoimy, nacisk na ścianki naszych żył się zwiększa, a jeśli stoimy w pozycji statycznej - nacisk ten jeszcze bardziej się zwiększa. Pomyślmy o sercu jako pompie centralnego układu krążenia. Z każdym uderzeniem serce pompuje krew naczyniami krwionośnymi, transportując tlen i substancje odżywcze do wszystkich tkanek i tętnic ciała. Dotleniona krew opuszcza lewą stronę serca. Tętnice przenoszą krew od serca, a żyły transportują ją z powrotem do serca. Główna pompa służąca do zapewnienia powrotu krwi żyłami znajduje się w mięśniach łydki. Stopa ma wiele drobnych, złożonych żył. Żyły w nogach mają jednokierunkowe zastawki, które mają pomóc w przepływie krwi do serca i przewyciężaniu siły grawitacji. Krew popychana jest przez zastawki w kierunku serca, a następnie zastawki są zamykane, aby zapobiec przepływowi krwi w przeciwnym kierunku. **Z każdym krokiem, który wykonujemy podczas chodzenia, mięśnie stóp i łydek kurczą się, co sprawia że krew płynie przez układ żylny do prawej komory serca, przewyciężając siłę grawitacji.** Dlatego stojąc wywołujemy coraz większy nacisk na ścianki żył, co może powodować ich długotrwałe uszkodzenie. Gdy stoimy w nieruchomej pozycji grawitacja sprawia, że płyn osiada w stopach i nogach, co z kolei może powodować gromadzenie się krwi w dolnej części nóg i wywoływać obrzęki. Gdy wkrada się zmęczenie, stawy takie jak kolana i kostki napinają się i blokują. Istnieje tendencja do przenoszenia ciężaru z jednej strony na drugą, co zwiększa uwalnianie energii mięśni, co z kolei może doprowadzić do zmęczenia. **Regularne stanie w pozycji statycznej może powoli zmniejszać elastyczność tkanek miękkich.** To zwyrodnieniowe uszkodzenie może prowadzić do chorób reumatycznych.

ERGOPROTECT Barbara Zmyślińska, 64-600 Oborniki, Poland,
tel: +48 61 29 67 484/5 / fax: +48 61 6100228 / 512-112-007, 512-031-810
NIP: 7871352289; REGON: 300554456 e-mail: info@ergoprotect.com
www.maty-coba.pl , www.ergoprotect.com

Podczas badania ciśnienia żylnego na grupie pracowników stwierdzono, że ciśnienie wynosiło 56mm, gdy byli oni w pozycji siedzącej i 87mm, gdy stali. Ciśnienie spadło do 21 mm po przejściu 10 kroków – prowadzi to do wniosku, że chodzenie przez dwie do czterech minut dziennie po każdych 15 minutach stania jest bardziej komfortowe niż stanie bez przerwy (Konz S, Johnson S, Work Design 1-629,2000).

Najczęściej dolegliwości zdrowotne przy pracy stojącej:

- Bóle krzyża
- Uszkodzenia stawów
- Żylaki
- Ogólny ból i obrzęk nóg, stóp i kostek
- Haluksy i odciski
- Zapalenie ścięgna Achillesa
- Rozległe zapalenie powięzi podeszwowej
- Zaburzenia krążenia krwi
- Nadciśnienie tętnicze



Zalecenia dla osób stojących w miejscu pracy

- Ocena ryzyka i regularna weryfikacja
- Optymalizacja stanowiska pracy pod kątem ergonomii
- Starać się poruszczać a nie stać w pozycji statycznej
- W miarę możliwości zmieniać czynności wykonywane w pracy tak aby zmieniać postawę przy ich wykonywaniu,
- Zorganizowanie czasu na siedzenie w ramach odpoczynku

ERGOPROTECT Barbara Zmyślińska, 64-600 Oborniki, Poland,
tel: +48 61 29 67 484/5 / fax: +48 61 6100228 / 512-112-007, 512-031-810
NIP: 7871352289; REGON: 300554456 e-mail: info@ergoprotect.com
www.maty-coba.pl , www.ergoprotect.com

- W miarę możliwości reorganizacja stanowiska pracy na siedząco- stojące
- Sprawdzić i ocenić obuwie pod kątem komfortu.
- Korzystać z mat antyzmęczeniowych które powodując mikro ruchy stopy i ciała człowieka polepszają krążenie krwi,

Jeśli praca wymaga długotrwałego przebywania w pozycji stojącej, to **należy możliwie często zmieniać pozycję i od czasu do czasu siadać, aby dać odpocząć nogom. Dobrze dobrać obuwie**, buty robocze powinny być ergonomiczne, bezpieczne i wygodne z odpowiednim podbiciem i obcasem.

Należy odpowiednio dobrać maty antyzmęczeniowe w zależności od środowiska pracy, natężenia i specyfiki danego stanowiska oraz z zachowaniem potrzeb indywidualnych wymiarów zarówno dla pracownika jak i stanowiska. Źle dobrana mata antyzmęczeniowa jest gorsza niż jej brak.

Zespół ERGOPROTECT / 22.10.2020 / Art - 2 www.coba-maty.pl
 Źródło - Coba Europe 2015/Biała księga



ERGOPROTECT Barbara Zmyślińska, 64-600 Oborniki, Poland,
 tel: +48 61 29 67 484/5 / fax: +48 61 6100228 / 512-112-007, 512-031-810
 NIP: 7871352289; REGON: 300554456 e-mail: info@ergoprotect.com
www.maty-coba.pl , www.ergoprotect.com