Knihovny

zhodnocení ergonomie zaměstnanců

## Ergonomie

Co je to vlastně ergonomie a proč je důležitá? Ergonomie je mezioborová disciplína, jejímž cílem je přizpůsobení pracovních podmínek výkonnostním možnostem člověka. Tento obor integruje poznatky z humanitních i technických věd, biomechaniky, fyziologie, normování a mnoha dalších. Cílem je, aby používané předměty co nejvíce odpovídaly možnostem, rozměrům a požadavkům daného člověka, případně pozice, ve které se nachází. Hlavním úkolem ergonomie je minimalizovat námahu a předejít tak nadměrnému přetěžování a následně vzniku degenerativních změn. Dbát na ergonomické normy se vyplatí jak u mladších, tak hlavně u starších jedinců, kdy je větší tendence k zafixování nevhodných stereotypů a poloh, kdy již často není cesta zpátky. Mladý organismus se snadněji adaptuje a tím tak vyrovnává s vyššími nároky na tělesnou schránku.

## Knihovníci

V knihovnách převažuje pracovní pozice v sedu a práce u počítače, což znamená vynucenou pracovní pozici. Zároveň zaměstnanci knihoven manipulují s knihami, které ukládají do polic, což znamená střídání sedu s chůzí a jiné pracovní pozice.

## Motivace

Bohužel ne vždy zaměstnanci využívají přestávek i personalizaci prostředí. V tomto případě je mnohem důležitější člověka motivovat. Dokud si totiž člověk neuvědomí bolest, případně omezení, nemá takřka žádný důvod svojí pozici přizpůsobit. Jakmile se tak stane, je už ve většině případů pozdě. Z našich zkušeností nejlépe funguje negativní motivace, tzn., ukázat člověku, co se stane, když se nebude řídit doporučenými postupy a nebude se řídit určitými pravidly.

## První krok

Prvním krokem k nápravě je uvědomění. Jakmile si člověk uvědomí chybnou pozici, je už jenom kousek k nápravě. A čím častěji si člověk uvědomí, tím častěji má možnost nápravy. Nejtěžším úkolem je však přebudovat chybný stereotyp, ten je totiž uložený v podkorových oblastech mozku a je potřeba měsíce, někdy i roky, aby se dal přeprogramovat. I z této pozice je tak důležitá ergonomie. Jakmile chybné stereotypy nevzniknou, není třeba je přebudovávat.

## Pozice

U řešených pozic knihovníků jsem se ve většině případů setkala s pozicemi vsedě u počítače nebo manipulace s knihami. Někteří zaměstnanci na svojí pozici dbali, někteří méně. Dále je potřeba říci, že je naprosto pochopitelné, že není v moci člověka, aby se po celou dobu své práce soustředil na pozici těla a u toho vykonával danou práci. Cílem tohoto projektu je naučit zaměstnance uvědomit si vlastní tělo, jeho pozici a naučit ho, jak s ním pracovat co nejefektivněji a zamezit tak nezvratným změnám a nemocem z povolání. Jednou z mnoha věcí, která by se dala zefektivnit, je zvedání těžkých břemen. Doporučovala bych investici do školení tzv. Škola zad.

## Konkrétně

Při diskuzi jsem zjistila, že problémy jsou téměř totožné. Převládá chabá postura s prominující zvětšenou hrudní kyfózou, která je následkem práce v předklonu, s čímž souvisí předsun hlavy a zvětšená námaha na vzpřimovače v oblasti bederní páteře. V oblasti přechodu hrudní a krční páteře může vznikat tzv. „babský“ hrb, který je následkem přetížení v oblasti tohoto přechodu a krční páteře. Ve stoje největší problém pozoruji naopak ve zvětšené bederní lordóze a v pasivním stoji, kdy je pánev zavěšená ve vazech a kolena jsou propnutá. Stoj je naopak výhodný v tom, že se snadněji mění pozice, je možnost popocházet, otáčet se a střídat nohy. Dále by bylo vhodné eliminovat všechny jednostranně orientované úkony, případně zajistit možnost střídání stran, aby tak nevznikaly a neprohlubovaly se svalové dysbalance. Zároveň jsou přetěžovány horní končetiny, kdy vzniká častý problém s karpálním tunelem v oblasti zápěstí. V tomto případě doporučuji občasné uvolnění rukou „vyklepáním“ a zároveň stimulaci a procvičení s molitanovým míčkem či alternativou, kdy je možné na promačkání dlaně využít materiály dostupné na pracovišti (rouno).

**Další návrhy na zlepšení**

1. Jako hlavní bych doporučila pečlivě a individuálně nastavit židle, které by měly být výškově polohovatelné a otočné, případně by měly mít možnost optimálně nastavené zádové opěrky.
2. Ruku v ruce s individuálním nastavením židlí jde rovněž možnost výškově nastavit stoly, což je důležité především u vyšších/ malých pracovnic, na kterých se pracovní poloha podepisuje nejvíce.
3. Zaměstnankyně, které manipulují s těžkými břemeny nebo nosí těžší břemena, by měly absolvovat školu zad, kde by se přesně naučily, jak správně mají s břemeny manipulovat, aby se co nejvíce snížilo riziko úrazu.
4. Klást důraz na vhodnou obuv, kterou je třeba pravidelně obměňovat. Dalším řešením jsou individuálně upravené ortopedické vložky do bot.
5. Na zvážení je možnost benefitů na rehabilitační cvičení, případně masáže. Aby si tak každý zaměstnanec mohl vybrat, dle svého uvážení a potřeb.
6. Na některých pracovních pozicích musí zaměstnankyně zdvihat ruce do výšky, zde bych navrhovala efektivní využívání kompenzačních pomůcek a motivaci zaměstnanců ke správnému držení ramen.
7. Jako možnost řešení doporučujeme zavedení 3-5minutové pauzy v průběhu pracovní doby, kdy si zaměstnanci společně zacvičí a uvolní si tak ztuhlé partie těla. Naším cílem je, aby se ze cvičení stal rituál, který přinese hlavně z dlouhodobého hlediska pozitivní vliv na celkový zdravotní stav zaměstnanců. Předcvičovat mohou rozcvičku, kterou by se naučili při školení ŠKOLA ZAD a předcvičovat by mohl/a zaměstnanec/zaměstnankyně, kteří mají pozitivní vztah k pohybu a vedení rozcvičky pro své kolegy by je bavilo. Ze strany zaměstnavatele by bylo jako doporučení, aby vedení dbalo na pravidelnost této aktivity.

Tato pauza 3-5 minut by byla nad rámec pracovních přestávek, které ukládá zákon.

Tímto bychom Vám ráda poděkovala za spolupráci a rozhodně bych doporučila další konzultaci ke zhodnocení aplikace doporučení v praxi.

Vysvětlivky

kyfóza – zakřivená páteře vzad

lordóza - zakřivení páteře vpřed

postura – držení těla, které je realizováno kosterní a svalovou soustavou

prominující – vyčnívající, převažující

## Zpracování

Mgr. Zdeňka Vlčková