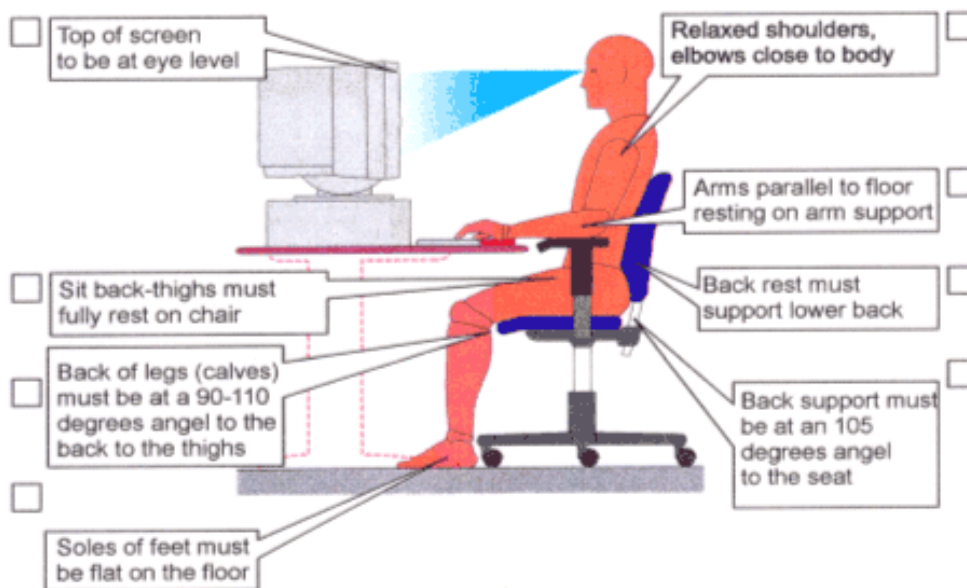


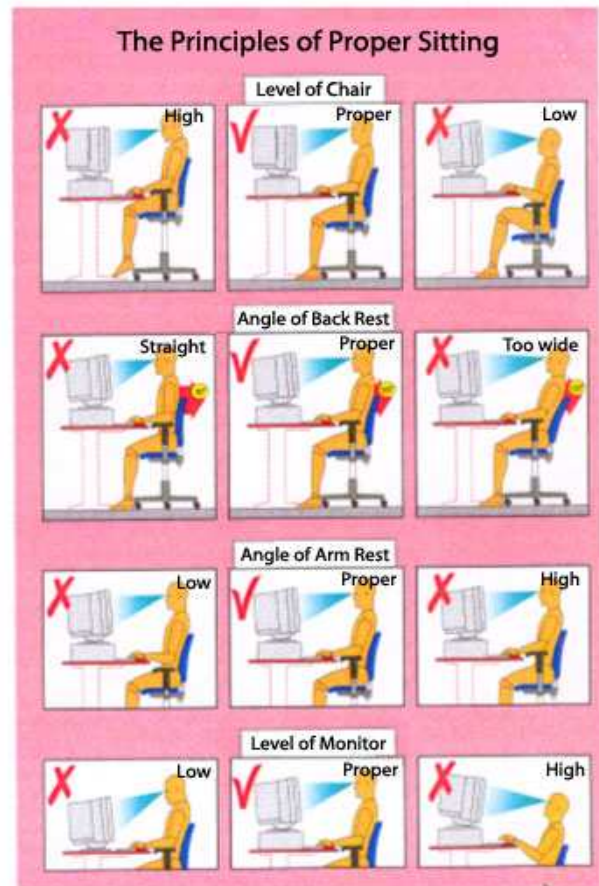
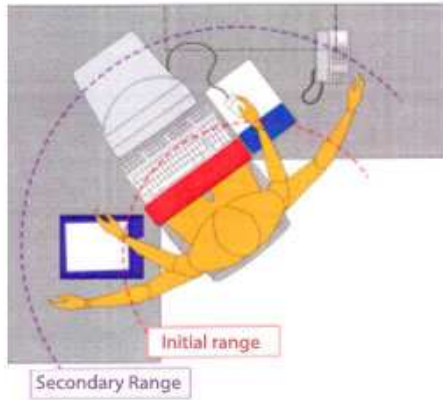
Εργονομικές συμβουλές

1. Θέση στον Υπολογιστή

- Η οθόνη και το πληκτρολόγιο βρίσκονται ακριβώς μπροστά ή η καρέκλα του γραφείου πρέπει να περιστρέφεται και να προσαρμόζεται πάντα σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες.
- Οι αγκώνες πρέπει να είναι θέση 90ο κάμψης με τους ώμους χαλαρούς και τα αντιβράχια να υποβαστάζονται στα μπράτσα της καρέκλας.
- Τα γόνατα σε 75 με 90 μοίρες γωνία, και πρέπει να πατάει όλο το πέλμα προτιμότερο σε ένα υποπόδιο.
- Η γωνία της πλάτης του καθίσματος πρέπει να είναι 105ο γωνία.
- Πρέπει να υποβαστάζεται και να διατηρείται η οσφυϊκή λόρδωση στο επίπεδο της μέσης
- Το άνω μέρος της οθόνης του υπολογιστή πρέπει να είναι στο ύψος των ματιών.
- Η απόσταση της οθόνης πρέπει να είναι περίπου 60 με 70 cm.
- Το ποντίκι πρέπει να είναι κοντά ώστε να κινείται μόνο ο καρπός και μην χρειάζεται κίνηση από τον ώμο.
- Συχνά διαλείμματα για νερό, μερικά βήματα και διατάσεις στην αυχενική περιοχή (5 λεπτά κάθε μία ώρα)



Εργονομία γραφείου



2. Εργονομικός τρόπος Ανύψωσης και μεταφοράς αντικειμένων

- Έρχεσαι μπροστά από το αντικείμενο, όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα, λυγίζεις τα πόδια κρατώντας την σπονδυλική στήλη όσο γίνεται πιο ευθεία και πιάνεις με σταθερές λαβές το αντικείμενο.
- Το σηκώνεις κοντά στο σώμα βάζοντας δύναμη στα πόδια
- Κατά την μεταφορά και την τοποθέτηση του αντικειμένου η σπονδυλική στήλη είναι σταθερή και οι κινήσεις στροφής γίνονται με τα πόδια



Fig 1. Ανύψωση από το έδαφος



Fig 2. Τοποθέτηση παιδιού στο αυτοκίνητο

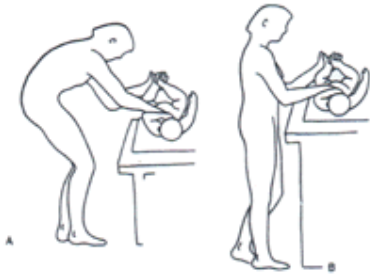


Fig 3. Θέση αλλαγής πάνας στο μωρό



Fig 4. Θέση σιδερώματος, πλυσίματος στο νεροχύτη, βουρτσίσματος δοντιών κτλ

3. Εργονομική θέση ύπνου

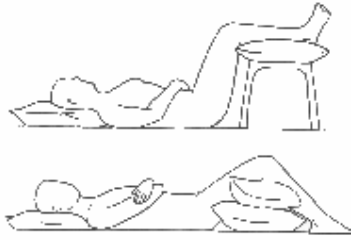
Η θέση του Αυχένα κατά την διάρκεια του ύπνου είναι ιδιαίτερα σημαντική, τα χαρακτηριστικά της εργονομικής θέσης του ύπνου είναι:

- Να διατηρούνται οι φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης κατά την διάρκεια της πλάγιας ή ύπτιας θέσης (ανάσκελα) του σώματος στο κρεβάτι. Η πρηνή θέση (μπρούμυτα) δεν θεωρείται εργονομικά άνετη επειδή ο αυχένας έρχεται σε μεγάλη στροφή.
- Ένα μεγάλο μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια κατά την πλάγια θέση βοηθάει ιδιαίτερα στο να χαλαρώσουν οι μύες της σφύρας και της πλάτης.
- Ο αυχένας χρειάζεται ένα μαξιλάρι το οποίο θα εφαρμόζει απόλυτα με τις καμπύλες και επιλέγεται σύμφωνα με τα ανθρωπομετρικά στοιχεία του καθενός. **(Fig 1)**

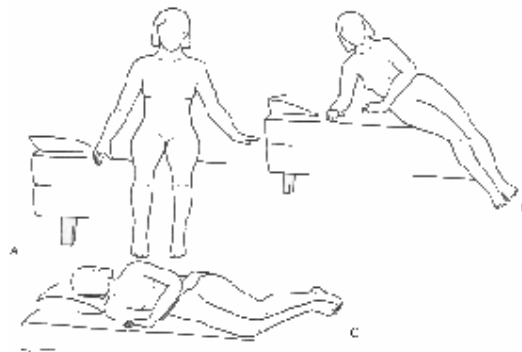


Fig 1

- A. Ιδανικό μαξιλάρι
- B. Μικρό μαξιλάρι
- C. Μεγάλο μαξιλάρι



Θέση ανακούφισης της Σπονδυλικής Στήλης



Τρόπος έγερσης από το κρεβάτι και επαναφοράς σε αυτό σε προβλήματα Σπονδυλικής Στήλης