

Stolové pracovní desky s ergonomickou hranou z litého polyuretanu – zkušenosti a hodnocení

Byl jsem požádán výrobní společností **Nábytek VASA spol. s r.o.**, jako odborník v oboru rehabilitace a fyzikálního lékařství, o posouzení vlivu stolové pracovní desky se speciální ergonomickou hranou na zdravotní stav pracovníka, který ji bude dlouhodobě používat

Pracovní desku opatřenou touto hranou osobně používám 2 roky. U stolu, který je touto deskou vybaven, v pracovní dny sedím 8 až 10, někdy i více hodin.

Popis:

Ergonomická hrana kompaktně zakončuje pracovní desku stolu směrem k sedícímu, je 4,5 cm dlouhá, horní plocha svírá se spodní plochou úhel 25°, délka tohoto pozvolného zkosení je přibližně 4 cm a je zakončeno oboustranně zaoblením. Ergonomická hrana je vyrobena z odolného litého polyuretanu, který na pohmat a dotek působí měkce a teple.

Srovnání:

U běžných psacích a kancelářských stolů je pracovní deska ukončena kolmou plochou. Při práci se sedící opírá o ostrou nebo více či méně zaoblenou hranu pracovní desky. Kontakt předloktí s deskou je zprostředkován jen nepatrnou plochou, která se při delším sezení zařezává do měkkých tkání. Záleží na materiálu, ze kterého je vyrobena deska stolu, případně je-li na desce položeno ještě sklo, pod kterým si zaměstnanci často ukládají fotografie, obrázky, tabulky, seznamy atd. Při dlouhodobém působení způsobuje hrana běžných stolů a studený materiál desky, nebo na desce položený, poškození měkkých tkání, projevující se nejprve bolestmi v místě tlaku, později může docházet i k brnění prstů a nepříjemným, špatně popsatelným pocitům (parestésie). Pokud v místě tlaku probíhá v podkoží některý z periferních nervů, může dojít i k jeho poškození a poruše funkce ruky jako celku.

Ergonomická hrana díky své unikátní konstrukci rozkládá tlak hrany stolové desky na předloktí sedícího do mnohem větší plochy a tím výrazně snižuje pravděpodobnost mechanického útluhu měkkých tkání. Teple působící materiál nevede k prochlazování tkání a stažení drobných cév (vasospasmus) v místě kontaktu, čímž chrání měkké tkáně před dalším poškozováním.

Sklon ergonomické hrany nastavuje předloktí takovým způsobem, aby měl sedící tendenci se vsedě rovnat, a tím příznivě ovlivňuje držení ramen, hlavy a hrudníku. Tím lze úspěšně předcházet vzniku dalších bolestivých stavů horní končetiny – bolestivým ramenem počínaje a syndromem karpálního tunelu konče.

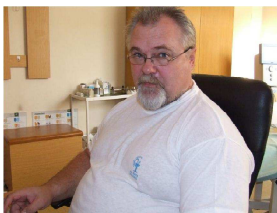
Hodnocení:

Tuto hranu považuji za ergonomicky velmi šťastné technické řešení zakončení pracovní desky. Omezuje významným způsobem mechanické dráždění a poškozování měkkých tkání předloktí, nedochází k útluhu a prochlazování kůže, svalů, nervů a cév nacházejících se na zevní a dlaňové straně předloktí.

Jako součást komplexní ergonomické úpravy pracovního prostředí sedících napomáhá navozovat správné držení těla vsedě a snižuje míru lokálního přetížení posturálního svalstva při sezení. Tím podporuje aktivaci správného stereotypu klidového dýchání.

Závěr:

Ergonomická hrana stolových desek z litého polyuretanu je prvek, který má nezastupitelné místo při vytváření ergonomicky optimálního uspořádání kancelářských pracovišť a rozšiřuje komplex opatření ochrany zdraví pracovníků. V dnešní době má cca 80 % populace různě intenzivní chronické bolesti v zádech a končetinách. Domnívám se, že používáním pracovní desky s ergonomickou hranou se mohou tyto potíže zmírnit nebo jim preventivně předcházet. Pracovní desku s ergonomickou hranou doporučuji skutečně všem.



MUDr. Pavel Homolka
přednosta oddělení rehabilitace a fyzioterapie
Reha- Praktik, spol. s r.o.
pracoviště Nýrsko