

12 Ιουνίου 2016

## Ποιους αφορά το σύνδρομο «μονόπλευρης εργασίας»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η σωστή στάση του σώματος στο γραφείο, στο αυτοκίνητο κατά τη διάρκεια της οδήγησης, στο σχολείο μπορεί να μας απαλλάξει από πόνους και πιασίματα που καταπονούν τη σπονδυλική στήλη.

Ο «κόμπος» που πολλές φορές έχουμε στον σβέρκο, μας εμποδίζει να συνεχίσουμε ομαλά τις δραστηριότητές μας, αφού ακόμα και η πιο απλή κίνηση του κεφαλιού προκαλεί ελαφρύ πόνο.

Ειδικά όσοι χειρίζονται ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή τηλέφωνα (σχεδόν όλοι, δηλαδή) είναι υποψήφιοι για το επονομαζόμενο σύνδρομο της μονόπλευρης εργασίας. Η ενασχόληση με αυτές τις συσκευές, που βρίσκονται συνήθως στα δεξιά ή στα αριστερά του γραφείου, προκαλούν «πιάσιμο» και πονάκια στον αυχένα και στους ώμους.

Το περίεργο σε αυτήν την κατάσταση είναι ότι την ουσιαστική λύση θα τη δώσει ο εργονόμος και λιγότερο ο γιατρός ή ο φυσικοθεραπευτής.

Ο μεν γιατρός μπορεί να προτείνει φαρμακευτική αγωγή με αντιφλεγμονώδη, μυοχαλαρωτικά ή αναλγητικά και ιατρικές συμβουλές, ο δε φυσικοθεραπευτής μπορεί να συνδράμει στην ανακούφιση του πόνου, στην επαναφορά της κινητικότητας, καθώς και στη σταθεροποιητική θεραπεία, με τη διόρθωση της στάσης και ειδικές υποστηρικτικές ασκήσεις. Επίσης με μέσα όπως laser, υπέρηχους, διαθερμίες κ Τ.λ. μπορεί να ανακουφίσει από τον πόνο.

«Ως φαίνεται, ο τυπικός ασθενής είναι θύμα μιας κατάστασης και όχι μιας πάθησης, που τον αναγκάζει να εργάζεται πολλές ώρες σε άβολη στάση, γέροντας -συχνά ασυνείδητα- το σώμα του προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση» εξηγεί ο φυσικοθεραπευτής Γιώργος Γουδέβενος, Dr manual medicine σπονδυλικής στήλης και αρθρώσεων, επιστημονικός συνεργάτης του Πανεπιστημίου Κρήτης.

«Η λύση στο πρόβλημα, εφόσον αποκλειστεί από τον ειδικό γιατρό κάποιο παθολογικό πρόβλημα στον αυχένα ή στην ωμική ζώνη, είναι να επέμβει εργονόμος, που θα συστήσει ορισμένες διορθώσεις τόσο στον χώρο όσο και στον τρόπο εργασίας σας».

Στη βόρεια Ευρώπη, στην Αμερική και στην Αυστραλία δίνεται μεγάλη σημασία στη μονόπλευρη εργασία, δηλαδή αυτήν όπου κάποιος πρέπει να στρέψει το κεφάλι του ή το σώμα του από τη μία μόνο πλευρά. Στις μεγάλες εταιρείες, στα σχολεία, καθώς και στις δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες υπάρχουν ο γιατρός εργασίας, ο φυσικοθεραπευτής και ο εργονόμος, οι οποίοι μελετούν τον χώρο και τον τρόπο εργασίας των υπαλλήλων».

Η συνήθης πρακτική είναι η αλλαγή της θέσης των υπολογιστών και των τηλεπικοινωνιακών μέσων, είτε εναλλάξ ανά μήνα ή εβδομάδα, αλλαγή από δεξιά στα αριστερά κ.ο.κ., είτε βρίσκοντας μια σταθερή θέση, που θεωρείται χαμηλού έως ελάχιστου κινδύνου για την εμφάνιση του «συνδρόμου της μονόπλευρης εργασίας».

Οι ειδικοί προτείνουν θέσεις αποφόρτισης των σημείων, που προκαλούν τον πόνο ή τη δυσκαμψία, που, όπως είναι αυτονόητο, εάν για πολλά χρόνια στρίβετε το κεφάλι σας ή το σώμα σας προς, π.χ., μόνο τη δεξιά πλευρά, αυτό θα είναι επιβαρυντικό για αυτή την πλευρά. «Ο τρόπος επιβάρυνσης είναι διττός, δηλαδή η δεξιά π.χ. πλευρά γίνεται υπερκινητική, παρουσιάζοντας το «σύνδρομο της υπέρχρησης», η δε αριστερά γίνεται υποκινητική, παρουσιάζοντας δυσκαμψία και μείωση του εύρους κίνησης» διασαφηνίζει ο κ. Γουδέβενος.

Το αναφερόμενο «πιάσιμο στην ωμοπλάτη» οφείλεται στον χειρισμό του πληκτρολογίου και στο ύψος που βρίσκεται (συνήθως ψηλότερα από όσο πρέπει) ή στο ακουστικό του τηλεφώνου, που, κρατώντας το από τη μία πλευρά, την υποχρεώνει να ανυψώνεται και να στρίβει πλάγια, με αποτέλεσμα να γίνεται δύσκαμπτη και ευάλωτη.

Η συνδρομή των ειδικών στη διευθέτηση του χώρου είναι σημαντική και πολύ αποτελεσματική, ιδιαίτερα στην τήρηση ορισμένων κανόνων εργασίας, που αποτελούν το κλειδί στη λύση του προβλήματος. Η επισήμανση εστιάζεται στο να

αποφεύγεται το σήκωμα των ώμων ψηλότερα και στη συγκέντρωση των αντικειμένων εργασίας (κείμενα, χειριστήρια, έγγραφα, οθόνη p/c κ Τ.λ.) σε απόσταση όχι μεγαλύτερη από 35 εκατοστά.

Επίσης είναι απαραίτητα τα μικρά διαλείμματα και η ενσυνείδητη χαλάρωση των μυών της ωμοπλάτης, όπως και η κατά το δυνατόν αποφυγή του στρες, που αυξάνει τόσο τη μυϊκή ένταση στον αυχένα και στην ωμοπλάτη, όσο και τον πόνο που μπορεί να προκληθεί από αυτή τη θέση. Όταν είμαστε στρεσαρισμένοι, το μυϊκό μας σύστημα είναι σφιγμένο και πιο ευάλωτο στα πιασίματα.

«Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε εργονομικά σχεδιασμένες καρέκλες και γραφεία και να κάθεστε όσο το δυνατόν πιο μέσα στην καρέκλα, ώστε να στηρίζεται σωστά η σπονδυλική σας στήλη από το κάθισμα. Ιδανική αντιμετώπιση θα μπορούσε να είναι η, ανάλογα με τον σωματότυπο, ηλικία, ύψος, βάρος, φύλο κ.τ.λ., διευθέτηση του χώρου εργασίας.

Αρμόδιος γι' αυτά είναι ο ειδικός εργονόμος, του οποίου το αντικείμενο υποδηλώνει η ετυμολογία του τίτλου, δηλαδή έργο-εργασία και νόμος, με απλά λόγια, οι νόμοι της εργασίας, που με λεπτομέρειες όπως η θέση, ο φωτισμός, το ύψος και οι αποστάσεις, καθώς και οι ιδιαιτερότητες του ατόμου και του χώρου παίζουν σημαντικό ρόλο» καταλήγει ο κ. Γουδέβενος.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)