**Ergonomia w pracy i w domu, czyli jak zadbać o zdrowie przy biurku**

**Polacy spędzają średnio 6,5 h dzienne przed ekranem komputera siedząc przy biurku. Dlatego tak ważne jest odpowiednie dopasowanie elementów wyposażenia biura, by zminimalizować dyskomfort spowodowany wielogodzinnym przesiadywaniem przed monitorem. Brak ruchu, zła postawa oraz towarzyszące im napięcie mięśni mogą w konsekwencji prowadzić do problemów ze zdrowiem i skupieniem. Udowodniono bowiem, że odpowiednio dopasowane stanowisko pracy pod kątem ergonomii może pozytywnie wpływać nie tylko na zdrowie fizyczne, a także na naszą wydajność i motywację w pracy.**

**Coś na ból głowy**

Nie jest tajemnicą, że odpowiednio dobrane lampy są głównym czynnikiem wpływającym na jakość naszej pracy. Sztuczne oświetlenie, w którym przebywamy przez kilka godzin bez przerwy powinno być dodatkowym źródłem, a nie jedynym, światła. Dlatego wybór właściwej lampki na biurko (np. Hama SL, która emituje odpowiedni rodzaj światła przy jednoczesnej możliwości regulacji jego natężenia), najlepiej dopasowaną do naszego osobistego biorytmu, co z kolei wpłynie na podwyższenie koncentracji i pomoże uniknąć bólu głowy. Aby nasza praca była jeszcze bardziej produktywna, zadbajmy o częste wietrzenie pomieszczenia (o ile to możliwe) lub wychodzenie na świeże powietrze, przebywajmy w pomieszczeniach pomalowanych w stonowane kolory i postarajmy się unikać przedłużającego się siedzenia w jednej pozycji.

**Gdy dokucza ból szyi**

Ból odcinka szyjnego to kolejny z nieprzyjemnych objawów towarzyszących nam podczas wielogodzinnego przesiadywania przy biurku. Dzieje się tak głównie z powodu złego kąta pochylenia w stronę monitora, częstego odchylania głowy i nieodpowiedniego ustawienia wysokości fotela. Dlatego warto zainwestować w akcesoria, które poprawią naszą pozycję w trakcie pracy – ruchome uchwyty do monitora, stojaki na notebooka z możliwością dopasowania odpowiedniego kąta nachylenia, a także uchwyty do dokumentów z możliwością regulacji wysokości do poziomu oczu użytkownika. Dzięki temu możemy dostosować kąt nachylenia głowy i tym samym zniwelować dotkliwe konsekwencje w postaci bólu szyi. Eksperci doradzają ustawienie wysokości biurka na 75 cm, natomiast odchylenie głowy podczas pracy przed monitorem nie powinno być większe niż 35 stopni.

**Na ból nadgarstka**

Podczas długotrwałej pracy przed monitorem, nasze dłonie i ramiona również narażone są na niepotrzebny ból spowodowany ich nienaturalnym położeniem podczas wykonywania powtarzalnych czynności takich jak pisanie na klawiaturze lub obsługiwanie myszki. Dlatego wysokość biurka oraz poziome ułożenie rąk na pulpicie ma ogromne znaczenie. Z tego względu należy dobrać odpowiednio dopasowane do naszych potrzeb akcesoria, mające ergonomiczne kształty i nie zajmujące lwiej części biurka. Z pomocą przychodzą podkładki z podpórkami na nadgarstki i przedramię. Dobrze jest też zadbać o odpowiednio dobrane myszy i klawiatury – bezprzewodowe, ergonomiczne i łatwe w obsłudze. Produkty, które warto wziąć pod uwagę powinny cechować się niewielkimi rozmiarami i wygodą użytkowania, a to jak wiadomo spodoba się każdemu, nie tylko przyklejonemu do monitora księgowemu.

**Problemy z plecami**

Podczas pracy przy biurku najczęstszym problemem zdrowotnym jest ból pleców. Ale i z tym można sobie poradzić poprzez zmianę pozycji siedzenia i wykonaniu kilku ćwiczeń rozluźniających lub zmianę fotela na model bardziej dopasowany do naszego wzrostu i wagi. Ból pleców spowodowany długim przesiadywaniem przy biurku, nieprawidłową postawą lub też permanentnym pochylaniem się w stronę monitora to typowe problemy codziennej pracy przed komputerem. Dlatego ważne jest by poza odpowiednim fotelem i dopasowanym do naszych potrzeb biurkiem, zadbać także o odpowiednie akcesoria takie jak maty podpierające przedramiona, uchwyty do monitora, wielofunkcyjne kable do ładowania i podłączania sprzętów (aby zminimalizować ewentualność wchodzenia pod mebel w celu podłączenia czegokolwiek) za pomocą gniazd USB, a także słuchawki z mikrofonem do wykonywania wideokonferencji (aby móc nadal zachować prostą sylwetkę podczas siedzenia). Im mniejszy chaos na biurku tym większe nasze skupienie i swoboda pracy, zwłaszcza jeśli musimy się skupić.

Biorąc pod uwagę ilość czasu spędzanego przed komputerem, czynniki wpływające negatywnie na zdrowie tworzą dość długą listę prawdopodobnych problemów ze zdrowiem. Dlatego nim dopadnie nas ból głowy, pleców, szyi czy nadgarstków, warto zastanowić się jak urządzić swoje biurko, jakie akcesoria dokupić, by zwiększyć ergonomię, ale też kreatywność i możliwości intelektualno-poznawcze podczas pracy.