

Η ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ
Δρ Αντώνιος Αγγουλές
Χερουργός Ορθοπαιδικός ΕΛΟΕΑΠ

Ως νόσος του γραφείου χαρακτηρίζεται μια μεγάλη ομάδα παθολογικών καταστάσεων από το μυοσκελετικό σύστημα τα οποία είναι συχνά σε αυτούς που εργάζονται πολλές ώρες σε συνθήκες γραφείου.

Θεωρείται ότι οφείλονται σε κακώσεις από υπέρχρηση, δηλαδή από επαναλαμβανόμενες κινήσεις οι οποίες ξεπερνούν τα όρια αντοχής των ιστών.

Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις με τις οποίες εφαρμόζονται στατικά φορτία μικρής έντασης αλλά με μεγάλη συχνότητα και μάλιστα από κακές στάσεις συντελούν σε μικροτραυματισμούς των ιστών και στην εμφάνιση των λεγόμενων κακώσεων από υπέρχρηση.

Αφορούν κυρίως τους τένοντες ή και τα έλυτρα τους (τενοντίτιδες, τενοντοελυτρίτιδες) αλλά λιγότερο συχνά και τους μυς, τα οστά και τις αρθρώσεις καθώς και τα περιφερικά νεύρα.

Οι παθολογικές αυτές καταστάσεις εντοπίζονται κυρίως στα άνω άκρα και στην αυχενική και την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.

Συχνές είναι οι τενοντίτιδες στην περιοχή του καρπού αλλά και στην περιοχή του αγκώνα (επικονδυλίτιδες) καθώς και στην περιοχή του ώμου. Επίσης οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις και η κακή στάση μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα από πίεση των περιφερικών νεύρων όπως του μέσου νεύρου οπότε εμφανίζεται το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, Ένα άλλο νεύρο το οποίο πάσχει συχνά σε άτομα που εργάζονται πολλές ώρες στο γραφείο είναι το ωλένιο νεύρο.

Για την πρόληψη της νόσου του γραφείου ιδιαίτερα σημασία έχει η όσο το δυνατόν περισσότερο εργονομική οργάνωση του γραφείου. Η οργάνωση του εργασιακού περιβαλλοντος κατά τέτοιο τρόπο ώστε οι κινήσεις μας να γίνονται με τη μικρότερη δυνατή δαπάνη μυικής ενέργειας και κατά συνέπεια το μικρότερο δυνατό μυϊκό κάματο. Η οθόνη του κομπιούτερ για παράδειγμα πρέπει βρίσκεται στο ύψος των ματιών ώστε να αποφεύγεται η κυφωτική στάση η οποία προδιαθέτει στην εμφάνιση προβλημάτων από τη σπονδυλική στήλη.

Έχει υποστηριχθεί επίσης ότι η συχνότητα εμφάνισης μυοσκελετικών προβλημάτων από τα χέρια είναι μεγαλύτερη όσο περισσότερο χρησιμοποιεί κάποιος εργαζόμενος το ποντίκι κατά την εργασία του. Πράγματι αυτοί που δουλεύουν με το ποντίκι έχουν πιο συχνά τενοντίτιδες και άλλα σχετικά προβλήματα από αυτούς που χρησιμοποιούν μόνο πληκτρολόγιο. Ένας γενικός προληπτικός κανόνας είναι να αποφεύγουμε να εργαζόμαστε με τον καρπό σε κάμψη αφού η στάση αυτή αυξάνει τα φορτία που ασκούνται στα χέρια. Αντίθετα οι καρποί πρέπει να είναι σε ουδέτερη θέση.

Το κάθισμα του γραφείου έχει ιδιαίτερη σημασία αν αναλογιστούμε ότι ότι πολλοί εργαζόμενοι περνούν περισσότερο από 75 % του χρόνου της εργασίας τους καθισμένοι σε ένα όχι πάντοτε σωστά σχεδιασμένο κάθισμα και σε μια κακή στάση. Γενικά αυτό πρέπει να έχει στήριγμα στην περιοχή της μέσης ώστε να διατηρεί τη φυσιολογική λόρδωση, καθώς επίσης πλάγιους βραχίονες στους οποίους στηρίζονται τα άνω άκρα. Τα μπράτσα του καθίσματος μεταξύ του βραχίονα και του πήχη να είναι περίπου 90 μοίρες.

Αν και ο εργονομικός σχεδιασμός του εργασιακού χώρου είναι ιδιαίτερης σημασίας αλλά και ορισμένα άλλα μέτρα όπως τα συχνά διαλείμματα όταν η εργασία μας είναι μονότονη και χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες κινήσεις, μπορεί να είναι ωφέλιμο μέτρο. Επίσης η εκτέλεση κάποιων απλών ασκήσεων διάτασης των μυών του κορμού και των χεριών είναι ωφέλιμες. Για τον κορμό συστήνονται οι εκτατικές κινήσεις.