

VARNO DELO Z RAČUNALNIKI-

- Kako preprečiti zdravstvene težave?



Inštitut za medicino in šport

Koprska 94A,
SI-1000 Ljubljana, Slovenija

+386 (0)30 603 545

info@i-ms.si

www.i-ms.si



Doc. dr. Petra Zupet, dr. med., prof. šp. vzg.
Specialist medicine športa

Ljubljana, 22.10.2015

- 
- 1. ZDRAVSTVENE TEŽAVE**
 - 2. VZROKI ZDRAVSTVENIH TEŽAV**
 - 3. PREVENTIVA ZDRAVSTVENIH TEŽAV**

1. KOSTNO MIŠIČNE BOLEZNI

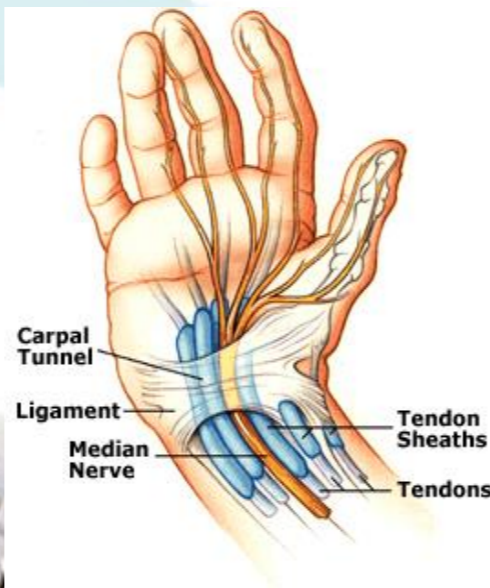
- **BOLEČINE V VRATU IN KRIŽU**
- **SINDROM KARPALNEGA KANALA**

2. TEŽAVE Z VIDOM

3. REAKCIJE NA STRES

KOSTNO – MIŠIČNE BOLEZNI

So najpogostejši **vzrok**
bolniškega staleža v
Sloveniji (tudi dolgotrajnega)



So najpogostejši **vzrok**
delovne invalidnosti

KOSTNO MIŠIČNE BOLEZNI

Prisilni telesni položaji



Sedeče delo



Ponavljajoče delovne operacije



Hiter tempo dela



BOLEČINA V VRATU IN KRIŽU

33 – 34 VRETENC:

7 VRATNIH (gibljiva)

12 PRSNIH (gibljiva)

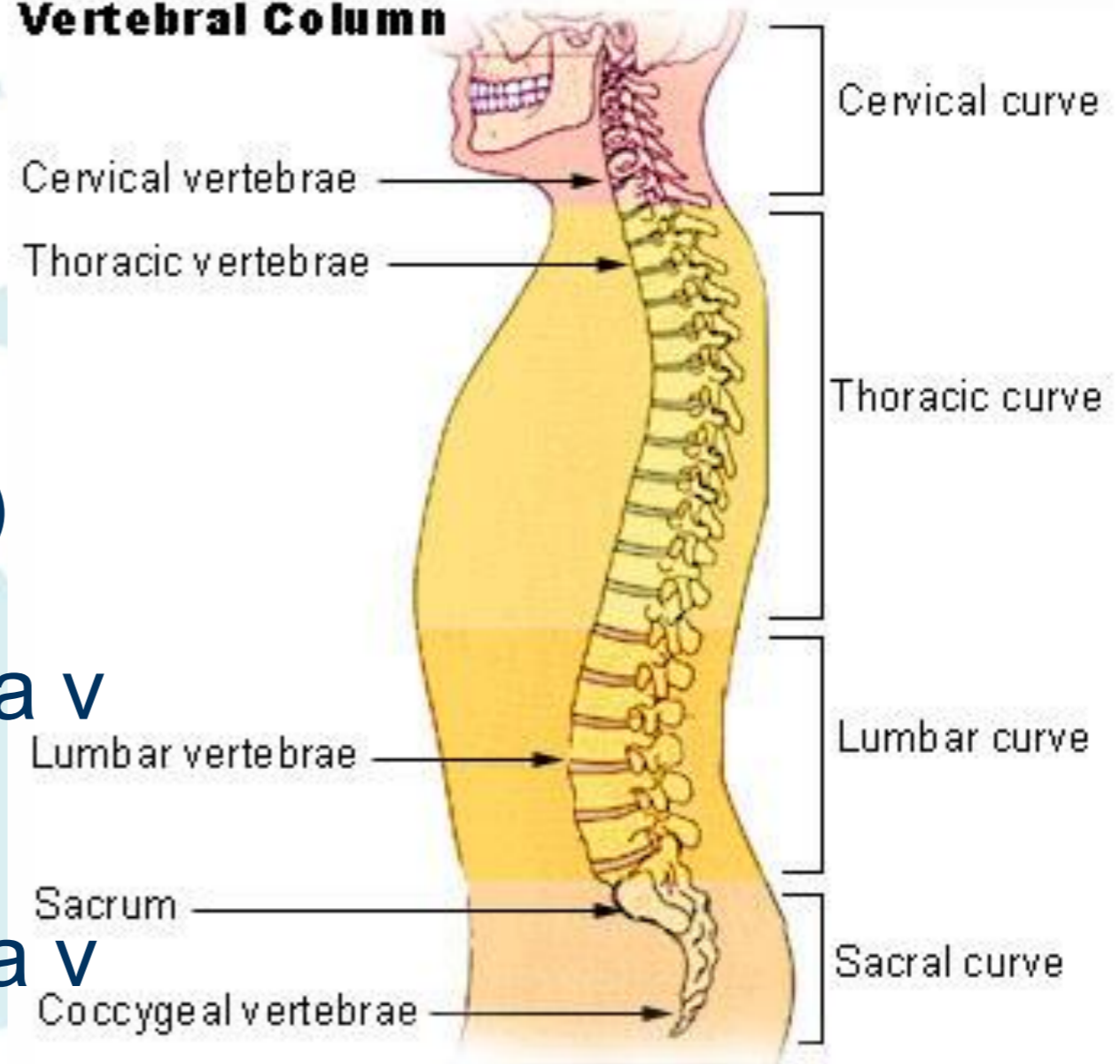
5 LEDVENIH (gibljiva)

5 KRIŽNIČNIH (zraščena v križnico)

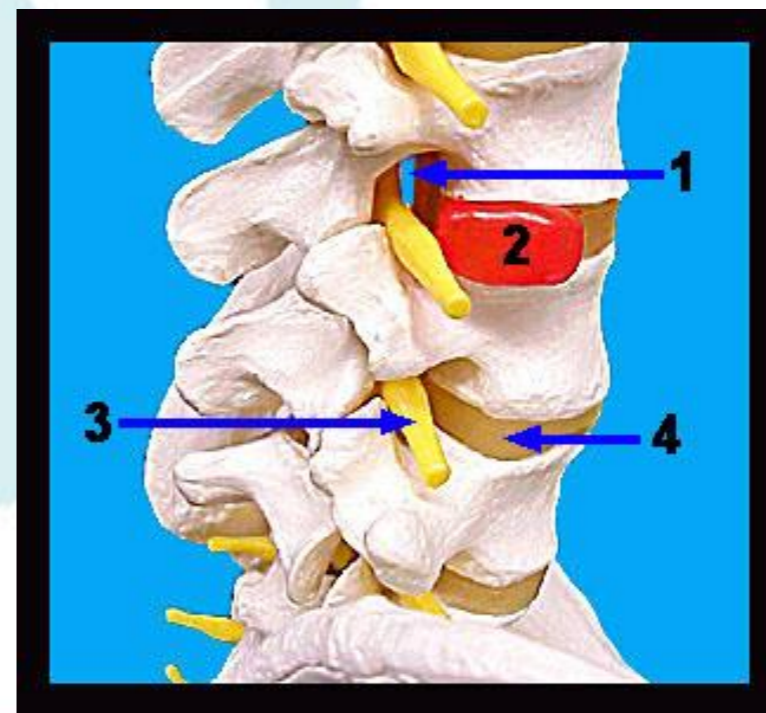
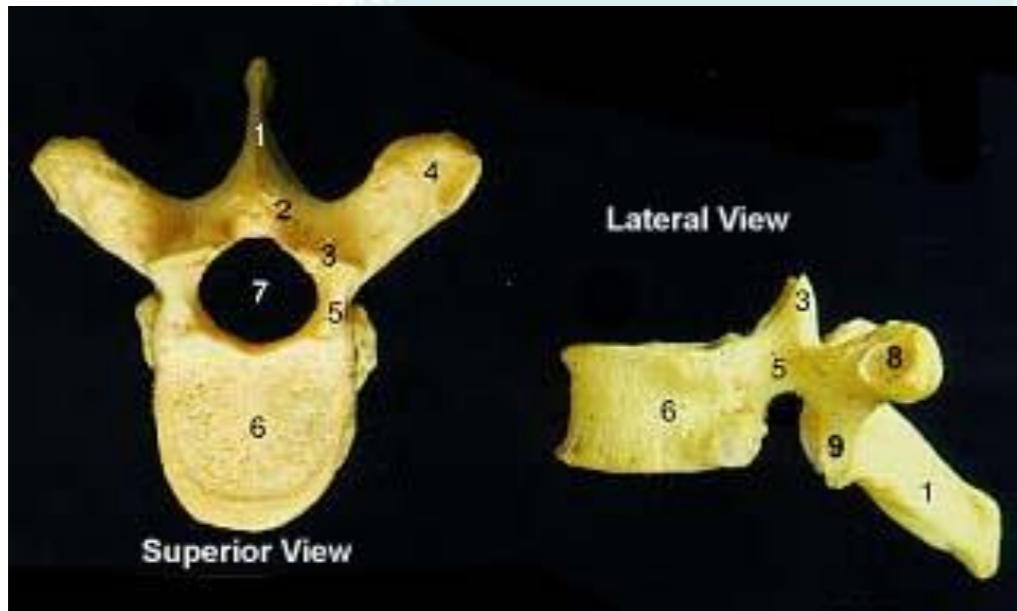
4-5 TRTIČNIH (zraščena v trtico)



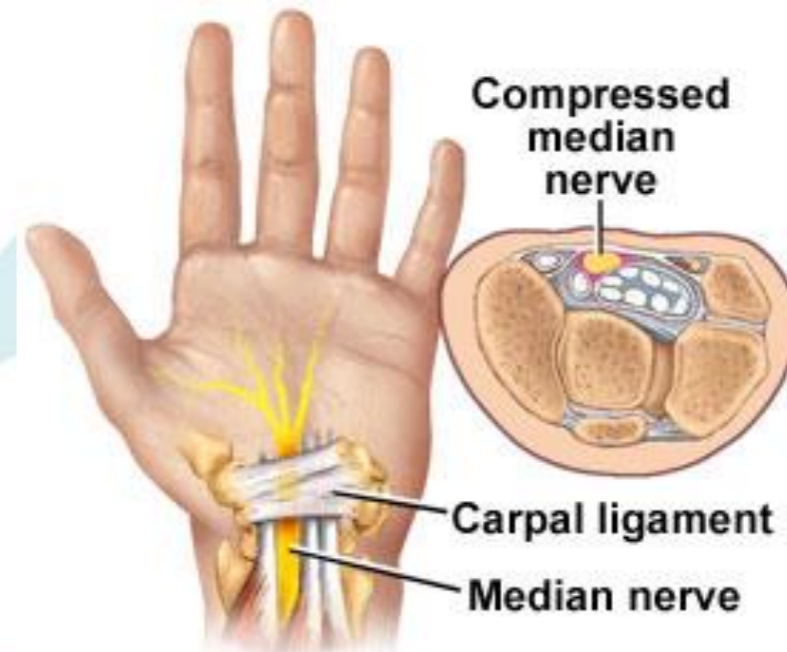
Vertebral Column



BOLEČINA V VRATU IN KRIŽU



SINDROM KARPALNEGA KANALA



TEŽAVE Z VIDOM

1. DELO Z ZASLONI NE POVEČA TVEGANJA ZA TRAJNO OKVARO VIDA
2. DELO Z ZASLONI NE POSLABŠA ŽE OBSTOJEČE OKVARE VIDA
3. POVZROČA PA:
 - PREHODNA UTRUJENOST OČI = SLABŠI VID
 - RDEČINA OČI
 - VNETJE OČI
 - GLAVOBOL

REAKCIJE NA STRES

1. MENTALNE BOLEZNI
2. SPREMEMBE V OBNAŠANJU (ALKOHOL)
3. SOMATSKE BOLEZNI

- 
- 1. TELESNA NEAKTIVNOST (SEDEČE DELO)**
 - 2. NEERGONOMSKA UREDITEV**
 - 3. STRES**

TELESNA NEAKTIVNOST



Naše telo je ustvarjeno za gibanje

NEERGONOMSKA UREDITEV DELOVNEGA MESTA



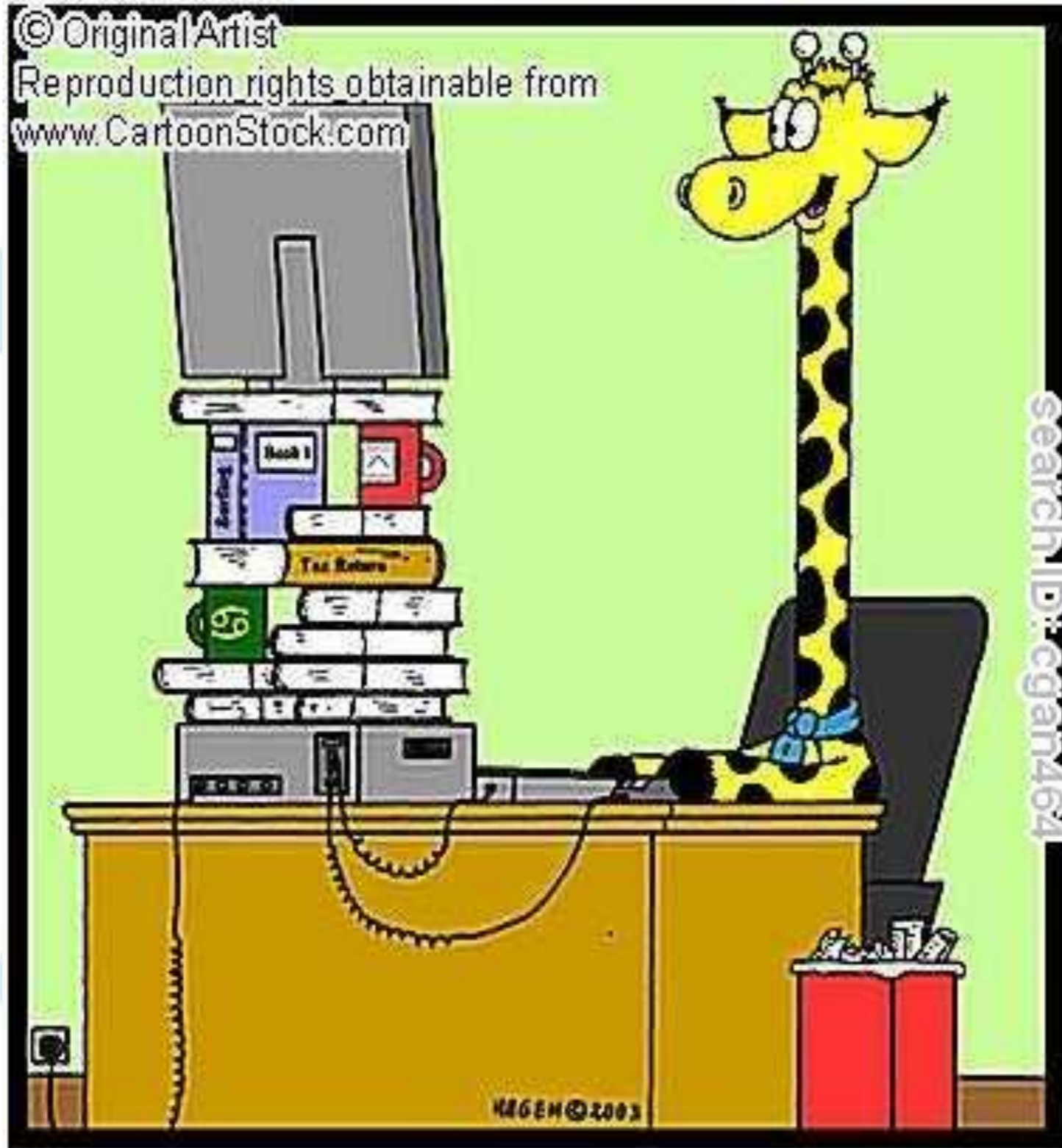
STRES



- 1. SLABA ORGANIZACIJA DELA**
- 2. DELAVEC NIMA PRAVICE ODLOČANJA**
- 3. DELAVEC NIMA MOŽNOSTI
UPORABLJATI VSEGA SVOJEGA
ZNANJA**
- 4. MONOTONE, PONAVLJAJOČE SE
NALOGE**
- 5. PREKOMERNE ZAHTEVE**
- 6. SLABO NAGRAJEVANJE**

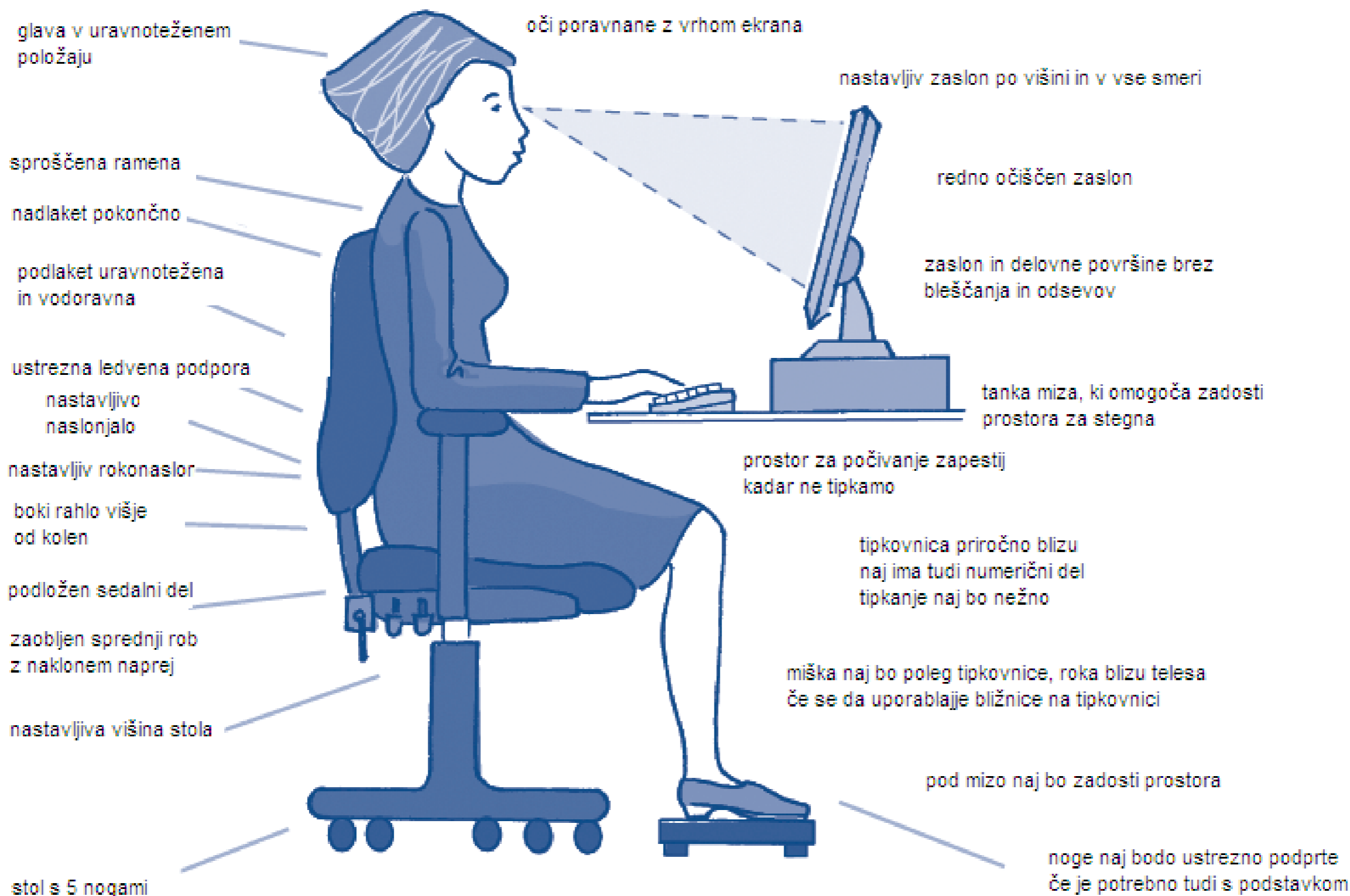
1. UREDITEV DELOVNEGA MESTA
2. ZMANJŠANJE STRESA
3. TELESNA AKTIVNOST

ZDRAVSTVENE TEŽAVE – VZROKI– PREVENTIVA



Now, that's more ergonomic...

ZDRAVSTVENE TEŽAVE – VZROKI – PREVENTIVA



ZMANJŠAJ STRES



- Planiraj delo tako, da stres zavestno zmanjšaš
- Vključi v delo vsakogar, ki to želi
- Deli informacije z drugimi
- Delo naj vključuje tako razmišljanje kot tudi izvedbo
- Bodi del tima

PRIPOROČILA O TRAJANJU TELESNE AKTIVNOSTI (EFSMA)

- ✓ ZMERNNA ALI VISOKA INTENZIVNOST
(BREZ OMEJITVE)
- ✓ VSAJ 60 MIN/DAN VSE DNI V TEDNU
- ✓ VZDRŽLJIVOST, GIBLJIVOST,
RAVNOTEŽJE, VZDRŽLJIVOST V MOČI

TELESNA AKTIVNOST DOMA

- ✓ 10 MIN TELOVADBE ZJUTRAJ
- ✓ PEŠ V TRGOVINO
- ✓ PLES OB GLASBI NA RADIU
- ✓ TELOVADBA OB NAVODILIH S TV
- ✓ IGRA Z DRUGIMI OTROCI
- ✓ VRTNARJENJE, PRANJE AVTOMOBILA, BRISANJE PRAHU, PRIPRAVA DRV,...

VRSTE TELESNE AKTIVNOSTI

1. AEROBNE GIBALNE DEJAVNOSTI
2. VAJE ZA ZDRAVJE KOSTI
3. VAJE ZA GIBLJIVOST, RAVNOTEŽJE IN MOČ

AEROBNE GIBALNE



VAJE ZA ZDRAVJE KOSTI



VAJE ZA GIBLJIVOST IN MOČ



NA POTI V ŠOLO

- ✓ PEŠ ALI S KOLESOM CELO POT
- ✓ DEL POTI PEŠ (ODDALJENO PARKIRIŠČE, IZSTOP
1 AVTOBUSNO POSTAJO PREJ)

V ŠOLI

- ✓ STOPNICE NAMESTO DVIGALA
- ✓ VSAKO URO ODMOR ZA GIBANJE

ZDRAVSTVENE TEŽAVE – VZROKI – PREVENTIVA





HVALA ZA POZORNOST!