

LANEKO BALDINTZA FISIKOAK HOBETZEKO AHOLKUAK (I)

Jabier Agirre

IHARDUERA laboral luzeetan gehientsuenak sedentarioak eta espezializatuak izan ohi dira gaur egun. Horrek, sasoi edo forma fisikoak okerragotzera eta gutxitzera daramatzaten postura edo jarrerak hartzera edota mugimenduak egitera behartzen du pertsona. Ondorioz, gorputzaren oreka bortxatzen denez, molestia eta baita eritasunak ere ager daitezke.

Sedentarisismoaren eraginei aurka egiteko, pertsona bakoitzak bere izaerari hobekien doakion ariketa-mota egin behar luke. Horrela egin da ere, askotan ariketa ez da nahikoa; postura txar eta desegokietan ematen dugun denbora horiek zuzentzeko ariketari eskainitakoa baino askoz ere handiagoa bait da.

Gure gorputzarentzat gimnasia edo yoga bezain garrantzitsua da gure lan-baldintzak hobetzea; alegia aulki edo zapata egokiak aukeratzea, pisu bat behar bezala jasotzen jakitea edota geure muskulua noiz dauden nekatuta antzematea. Horregatik, zenbait aholku eskainiko ditugu ondoren; iharduera eta lan-mota jakin batzuetarako praktikoak izan nahi luketen aholkuak, hain zuzen.

Eserleku bat erabiltzen deneko lanetan

Ezinbestekoa da geure altuerara eta egiten dugun iharduerara egokituko den aulkia erabiltzea. Mahaia ere, altueran eta inklinazioan, pentsatua izan den ihardue-

ra horretara egokitu behar litzateke. Erabiltzen ditugun erremintak, edozein motatakoak direla ere, egoki banatu behar ditugu, egunean zehar, behin eta berriz alde baterako (eta beti alde bererako) mugimenduak egitera beharturik aurki ez gaitezen.

Inoiz ez litzateke ordubete baino gehiago eserita egin behar, zutitu eta gorputza estiratu gabe, muskulua bigundu eta zanpatuta egon diren gorputz-ataletan odol-zirkulazioa errazteko.

Esertzerakoan, tente egon behar dugu, eta gorputzarekin pisua iskiton hezurren gainean banatu behar genuke batez ere (kaderako azpiko bi hezurren gainean). Postura asimetrikoetan ez esertzen ohitu behar genuke (adib., zango bat eser-

lekuaren eta beste zangoaren artean tolestuta edukirik).

Iharduera luzeetarako, eserlekuak ez luke ez bigunegia eta ez gogorregia izan behar.

• *Bulegoko lanean edota ordendoretan aritzen direnentzat, nolakoa behar du izan aulkiak?*

- Pertsona bakoitzaren neurrietara egokitua; oinek, lurzoruaren gainean apoiatu behar dute erabat, zangoak bertikal daudela eta belaunek ez dute mokorraren gainetik geratu behar. Eserlekuaren oinarria, gutxienez, 38-50 cm bitartean erregulatzeko modukoa izango da.

- Aulkiaren bizkarra, bai altueran eta bai sakoneran ere, erregula-

E.A.E.



tzeko modukoa izango da. Gu-txienez 25 cm-koa izango da altueran, eta behar adina handi eta kurbatua zabaleran. Bizkar-rrak, pertsonarenak noski, giltzurrunen inguruan apoiatu behar luke batipat; gerri aldean.

- Aulkiek bertan esertzeko eta bertatik irteteko erosoak izan behar dute, ezeren kontra jotzeko arriskurik gabeak, eta aulki birakaria baldin bada, esertzerakoan edo jaikitzerakoan keinu deserosoak baztertzeko modukoak.
- Aulkiaren *ipurdiak* ez du inoiz atzeraka inklinatua izan behar; beti horizontal edo aurreraka (gehienez ere 10 gradu) inklinatua baizik.

- *Eta mahaiek nolakoak behar dute izan?*

Idazmahaiak horizontalak. Aulki-oinarriaren eta mahai-azalaren arteko distantziak, 27-32 cm bitartekoa izan behar du.

Idazmakinentzako mahaitxoak idazmahaiak baino 8 cm bajuago egon behar dute.

- *Bestelako aholkuak*

Begirada edo ikusmena bortxatza behartzen duten lanetarako, argi naturala, eta tonu leunekin dekoraturiko gelak dira egokienak. Pantaila eta teklatura banandurik dauzkaten ordenadoreak erabiltzen badira, posible da azkenean posiziorik erosoenean eta zuzen jartzea.

Bi tresna batera erabili behar baditugu, adibidez teklatura eta papera, bata bestearen aurrean jarriko ditugu, altuera desberdinetan (gogora dezagun teklatura batentzat altuerarik egokiena idazteko erabilitakoa baino 8 cm beheragokoa dela), edota kasurik txarrean bata bestearen alboan, maila berean. Inoiz ez lirarteke bata bestetik oso urruti edo 90 graduko angeluan ipini behar; eskoliosia erraz dezakeen muskulu-garapen asimetrikoa eragingo bait litzateke.

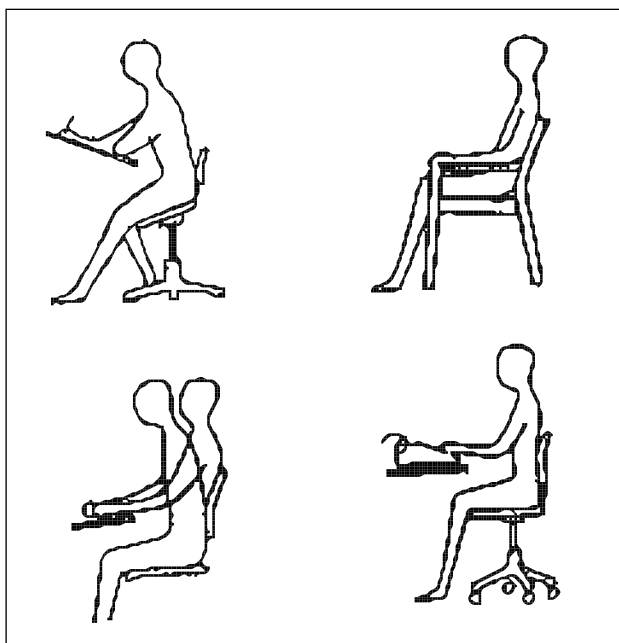
Nekea (bisuala, intelektuala nahiz muskularra) agertu bezain pronto iharduera bertan behera utzi behar da. Eskuarteko lana denik eta presazkoena izanda ere, atseden hartu behar genuke une

ESERITA LAN EGITEN DUTENEK EGIN BEHARREKOA:

Beren iharduera edozein izanik ere, azal horizontal edo aurrera makurtuen gainean (ez gogorregiak ezta bigunegiak ere izanik) eserita aritu beharko lukete, tente egonik muskulu abdominalen uzkuradura arin batez, eta atseden hartzeko nahikoa maiz jaikitzea ahaztu gabe.

Egin beharreko ariketek, bereziki, helburu bikoitza dute:

- muskulu abdominalak, iskiotibialak eta normalean erabiltzen ez direnak indartzea.
- iztarraren goi eta atzekaldeko muskuluak (koadrizepsa, batez ere), lepokoak eta bularrekoak luzatzea.



Laburbilduz, eserita lan egiten badugu, ez ahaztu:

- * Egiten duzun iharduerara egokitutako aulkia (erregulatzen den horietakoa) eta mahaiak erabili.
- * Sarritan jaiki, posturaz atseden hartzeko.
- * Tente eseri.
- * Mugimendu asimetrikoak ez errepikatu gehiegi.
- * Muskuluak egoera onean mantendu, ariketa osagarrien bidez.

batzuetan, paseatuz, estiratuz, begiak itxiz edota gehienik beste lanen bati helduz.

- *Delineatzaile eta marrazkigileen-tzako mahai eta aulki bereziak*

Langintza horietarako erabilitako mahaiak altuera eta inklinazioa (horizontaletik bertikalera) erregulatzen modukoak izan behar dute. Gure beharrianetara egokitzeko, kontutan eduki behar dugu ezen

mahaiak zenbat eta horizontalagoa egon, hainbat eta bajuago egon beharko dutela bai mahaiak eta bai oinaultiak. Aitzitik, mahai bertikalak onartzen du oinaulti altua, baina beti ere oinak lurraren gainean behar bezala apoiatuz gero.

Normalean erabiltzen diren oinaultiak ez dira batere erosoak, eta arazoak dakartzate: zangoen azpikaldea zanpatzen dutenez, odol-zirkulazioa butxatzen dute, eta bestetik bizkarreko oso jarrera



behartuak eskatzen dituzte, horrek dakarren lesio grabeen arriskuarekin. Aulki edo eserlekurik gomen-dagarriena, aurrerantz makurturik dagoen aulki/oinaulki moduko bat da; erregula daitekeena.

• Txoferrak

Kamioizaleen edo automobil-gidarien lan-baldintzak oso desberdinak dira, eta beraz aparte tratatuko ditugu.

Kamioiaren bolantea finkoa da normalean (marka berrietan erregula daitekeen arren), baina eserlekua da erabat erregulatu eta egokitu behar dena; altueran, bolantearekiko distantzian, eta ipurdiaren nahiz bizkarraren inklinazioan.

Jarrera egokia hau litzateke:

Aulkiaren (edo eserlekuaren) bizkarra posizio bertikalean eta gerri alde eutsiz dagoela, eta eserlekuaren ipurdia, aurrerantz 8 bat gradu inklinatuz, bolantearen punturik urrutienekoa heltzeko modua egon behar du txoferrak bizkarra aurrerantz makurtu gabe, pedalei

eroso-eroso eragiteko moduan dagoen bitartean.

Kabinaren amortiguazioa ere garrantzi handiko kontua da. Behar bezalakoa ez bada, kamioian airez amortiguatutako eserlekua jarri behar da, kolpeek eta saltoek bizkarrean eraginik eduki ez dezaten.

Jarrera hori, eserlekuaren posizioa batipat, arraroa egingo zaie txofertzan urteak daramatzaten kamioizaleei, baina horretara ohitzen saiatu behar lukete; bestea baino askoz ere postura osasungarriagoa bait da.

Kamioia lanabes bat bezala diseinatu eta xehetasunak edo detaleak hobetuz joan diren bitartean, *turismoak* edo *automobilak* bestelako itxura emateko diseinatzen dira, eta hortik datoz askotan akatsak eta kalteak.

Lehen akatsa honakoa da: automobiletan aulkirik ez egotea; siloiak edo butakak baizik (gidatzeko baino lo-kuluska egiteko proposagoak dirudite). Horregatik zaila da (ia ezinezkoa) automobilaren eserlekuarentzat posiziorik egokiena asmatzea:

- Bizkarra (eserlekuarena) bertikal jarriz gero, (hori litzateke zuzena), ipurdiaren eta bizkarraren arteko angelua 90 graduz azpikoa litzateke. Honek iztondoko plexua zanpatzen du eta, beraz, odol-zirkulazioa galerazten edo zailagotzen du.
- Baina, alderantziz, eserlekuaren bizkarra eta ipurdiaren arteko angelua 90°koa edo handiagoa denean, buruaren posizioak, grabitate-zentrutik oso urrun bait dago, lepoko muskuluak bortxatzen behartzen gaitu.

Zoritzarrez, beste gauza askotan bezala, esan beharra dago ezen automobila zenbat eta handiagoa eta garestiagoa izan, ikuspegi anatomikotik ere bere eserlekuak hainbat eta hobeak direla.

Beraz, autoz bidaiak maiz egiten dituztenak (lanbideagatik automobila behin eta berriz erabiltzera behartuak daudenek, alegia), sarritan geratu behar dute (orduero edo bi orduero, gehienez ere) zangoak luzatzeko eta lepoa eta bizkarra mugitzeko.