

Παρατεταμένη ορθοστασία στην εργασία

Ορθές πρακτικές για αποφυγή των επιπτώσεων στην υγεία

Η παρατεταμένη ορθοστασία αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόκλησης προβλημάτων στην υγεία για κάθε εργαζόμενο και ιδιαίτερα για ορισμένες ομάδες εργαζομένων. Οι επιπτώσεις της παρατεταμένης ορθοστασίας στην υγεία περιλαμβάνουν Μυοσκελετικές Παθήσεις (ΜΣΠ) και άλλες παθήσεις. Η διαχείριση και αντιμετώπιση των παραγόντων γενικότερα που εντείνουν την πρόκληση ΜΣΠ κατά την εργασία, έχει τεθεί ως προτεραιότητα στο στρατηγικό πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία κατά την περίοδο 2021-2027 και αντίστοιχα στη Στρατηγική της Κύπρου για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία κατά την περίοδο 2021-2027.

Επιπτώσεις στην υγεία

Η παρατεταμένη ορθοστασία κατά την εργασία μπορεί να επιφέρει προβλήματα στην υγεία των εργαζομένων, ιδιαίτερα όταν δεν είναι δυνατή η εναλλαγή της ορθοστασίας με άλλες στάσεις και όταν η χρονική διάρκειά της, σε καθημερινή βάση, είναι μεγάλη. Οι συχνότερες επιπτώσεις που προκαλούνται στην υγεία από την παρατεταμένη ορθοστασία περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

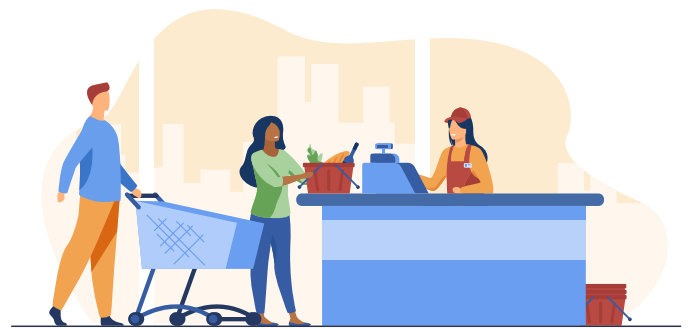
- πόνο και διαταραχές στα πόδια, τα γόνατα, τους αστραγάλους και τα πέλματα
- πόνο στη μέση
- υψηλή αρτηριακή πίεση/περιορισμένη ροή αίματος
- καρδιακές παθήσεις
- κίρσους
- κόπωση
- προβλήματα σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης



Νομοθεσία για την αποφυγή της παρατεταμένης ορθοστασίας

Σύμφωνα με το άρθρο 27 των **περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νόμων (Ν.165(Ι)/2023)**, απαιτείται όπως ο κάθε εργοδότης παρέχει κατάλληλο κάθισμα για χρήση σε κάθε εργοδοτούμενο πρόσωπό του. Σε κάθε περίπτωση όπου η θέση εργασίας περιλαμβάνει καθήκοντα έκθεσης σε παρατεταμένη ορθοστασία, ο εργοδότης υποχρεούται να παρέχει **κατάλληλα καθίσματα** ή να λαμβάνει **οργανωτικά μέτρα για την περιστασιακή ανάπαυση κάθε εργοδοτούμενου προσώπου**. Ο τρόπος υλοποίησης της υποχρέωσης του εργοδότη για την παροχή καθισμάτων σε κάθε εργοδοτούμενο πρόσωπο ή/ και τη λήψη των απαραίτητων οργανωτικών ή άλλων μέτρων, προκύπτει από τη **Γραπτή Εκτίμηση των Κινδύνων (ΓΕΚ)**, την οποία οφείλει ο εργοδότης να διενεργεί.

Θέσεις εργασίας που συναντάται η παρατεταμένη ορθοστασία



Η παρατεταμένη ορθοστασία συναντάται κυρίως σε θέσεις εργασίας του τομέα του **λιανικού εμπορίου, της μεταποίησης και της παροχής υπηρεσιών**.

Σε ορισμένες θέσεις εργασίας, οι εργαζόμενοι στέκονται όρθιοι χωρίς λόγο, για παράδειγμα για να εξυπηρετούν τους πελάτες όρθιοι, μόνο και μόνο επειδή αυτό θεωρείται πιο επαγγελματικό ή για αισθητικούς λόγους.

Σύμφωνα με σχετική έκθεση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Ασφάλειας και Υγείας (EU-OSHA), τυπικές θέσεις εργασίας στις οποίες απασχολούνται κυρίως άνδρες, όπως αυτές σε εργοτάξια ή σε αποθήκες, ενώ περιλαμβάνουν παρατεταμένη ορθοστασία, συχνά περιλαμβάνουν και αρκετό περπάτημα, σε σύγκριση με τυπικές θέσεις εργασίας στις οποίες απασχολούνται κυρίως γυναίκες, όπως σε **κομμωτήρια, γραμμές παραγωγής ή ταμεία**, στις οποίες επικρατεί η ορθοστασία.

Επίσης, οι γυναίκες απασχολούνται πιο συχνά σε χαμηλά αμειβόμενες θέσεις εργασίας που χαρακτηρίζονται από μικρότερο έλεγχο του τρόπου εργασίας τους και της δυνατότητας να κάνουν διάλειμμα από την όρθια εργασία.

Γραπτή Εκτίμηση Κινδύνου και μέτρα πρόληψης έναντι της παρατεταμένης ορθοστασίας



Κάθε εργοδότης **καθορίζει τα απαιτούμενα προληπτικά και προστατευτικά μέτρα αντιμετώπισης των κινδύνων** που δημιουργούνται από τις δραστηριότητές του με βάση τη Γραπτή Εκτίμηση των Κινδύνων.

Κατά την επιλογή των προληπτικών και προστατευτικών μέτρων για αντιμετώπιση της παρατεταμένης ορθοστασίας και σύμφωνα με τις γενικές αρχές για την πρόληψη των κινδύνων, θα πρέπει, κατά προτεραιότητα, **να αποφεύγεται η παρατεταμένη ορθοστασία**, αν αυτό είναι δυνατόν. Πρέπει να επιτυγχάνεται **ισορροπία μεταξύ ορθοστασίας, καθίσματος και κίνησης**, και να γίνεται η **εργασία πιο δυναμική**.

Πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τυχόν ευάλωτοι εργαζόμενοι, ιδιαίτερα ευαίσθητοι στους κινδύνους από την παρατεταμένη ορθοστασία, όπως οι εργαζόμενοι που ήδη πάσχουν από ισχιαλγία ή προβλήματα στα γόνατα, οι εγκυμονούσες γυναίκες, οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας κ.ά.



All images © pch.vector/ Freepik

Η στρατηγική πρόληψης για αντιμετώπιση της ορθοστασίας θα πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής:

- Σχεδιασμό της θέσης εργασίας και οργάνωση της εργασίας με τρόπο που να επιτρέπει στους εργαζόμενους να εναλλάσσουν επαρκώς τη θέση εργασίας τους μεταξύ ορθοστασίας, χρήσης σκαμπί ή καθίσματος ή/και βάδισης.
- Παροχή στους εργαζόμενους επαρκούς ελέγχου του τρόπου εργασίας τους, για παράδειγμα της δυνατότητας να αλλάζουν τον τρόπο εργασίας τους και να κάνουν διάλειμμα όταν χρειάζεται.
- Ενθάρρυνση της διαβούλευσης και της ενεργούς συμμετοχής των εργαζομένων για τη διαχείριση και την αποφυγή του κινδύνου από την ορθοστασία.
- Αξιολόγηση των οργανωτικών πολιτικών και πρακτικών που εφαρμόζονται για επιβεβαίωση της αποτελεσματικότητάς τους, όπως για παράδειγμα ενθάρρυνση για έγκαιρη αναφορά και καταγραφή των προβλημάτων των εργαζομένων που σχετίζονται με την ορθοστασία και αξιολόγηση των υφιστάμενων μέτρων πρόληψης.

Επιπρόσθετα, και αφού εφαρμοστούν τα πιο πάνω:

- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των εργαζομένων για τους κινδύνους από την ορθοστασία και τους τρόπους αποφυγής και διαχείρισης των κινδύνων αυτών, όπως είναι η σωματική άσκηση.



Σημειώνεται ότι συχνά οι παρεμβάσεις στο χώρο εργασίας για αντιμετώπιση της παρατεταμένης ορθοστασίας και των επιπτώσεων που αυτή προκαλεί στην υγεία των εργαζομένων, είναι απλές και χαμηλού κόστους, ενώ το όφελος είναι πολλαπλάσιο για την υγεία των εργαζομένων, τις επιχειρήσεις και την κοινωνία.

Βιβλιογραφία:
Prolonged constrained standing at work - Health effects and good practice advice.
Report by the European Agency for Safety and Health at Work — EU-OSHA 2021



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ - ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Γ.Τ.Π. 131/2024-5000 | ISBN 978-9963-50-692-7 (έντυπο), 978-9963-50-693-4 (ηλεκτρ.)

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών | Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας