

Najczęstsze problemy zdrowotne pracowników branży IT

Prawie połowa specjalistów IT pracuje więcej niż 45 godzin tygodniowo. Co trzeci informatyk w pracy spędza powyżej 50 godzin w tygodniu¹, a co czwarty więcej niż standardowy etatowiec². Są to głównie deficytowi specjaliści

od cyberbezpieczeństwa i rozwiązań chmurowych, których jest zbyt mało na rynku pracy. Problem nadprogramowych godzin pracy dotyczy też deweloperów i menedżerów IT.

45 h

tyle w ciągu tygodnia
pracuje ponad połowa
specjalistów IT

**co trzeci
pracownik**

pracuje powyżej
50 h w tygodniu

**co czwarty
pracownik**

pracuje więcej
niż standardowy
etatowiec

Jest to w głównej mierze praca siedząca. W ciągu doby średnio około 13 godzin pracownicy działów IT spędzają siedząc przed komputerem, 8 godzin poświęcają na sen, a tylko 3 godziny na ruch. Od ponad trzydziestu lat naukowcy i lekarze alarmują, że taki tryb życia skutkuje zapadalnością na choroby.

13 h

tyle w ciągu doby
pracownicy działów
IT spędzają na
siedząco

3 h

tyle w ciągu doby
poświęcają na
ruch

Najczęstsze schorzenia dotykające pracowników działów IT

SCHORZENIA KRĘGOSŁUPA

- zmiany zwyrodnieniowe szyjnego odcinka kręgosłupa

SCHORZENIA RĄK

- zespół cieśni nadgarstka
- drętwienie palców
- cierpienie dłoni i palców

SCHORZENIA OCZU

- zapalenie spojówek
- osłabienie wzroku
- uszkodzenie wzroku

¹ <https://devstyle.pl/2018/07/12/co-zabija-programistow-czyli-co-warto-zmienic-w-swojej-pracy-juz-dzisiaj/>

² <https://bulldogjob.pl/it-report/2020>

Chorobą zawodową informatyków jest **zespół cieśni nadgarstka**, która zaczyna się niewinnie, od lekkiego mrowienia kciuka, palca wskazującego i serdecznego. Przyczyną powstania tego schorzenia jest ucisk nerwu pośrodkowego przebiegającego centralnie między ścięgnami palców a skórą dłoni. Najczęściej przyczyną tego schorzenia jest wykonywanie powtarzalnych ruchów ręki i nadgarstka, gdy palce są uniesione ponad poziom podłoża. „Nadgarstek informatyka” to skutek wielogodzinnego używania myszki do komputera.

Przez pracę przed ekranem komputera informatycy często cierpią na choroby zawodowe oczu. Najczęściej doskwiera im zespół suchego oka, który charakteryzuje się pieczeniem, zaczerwienieniem i bólem oczu. Problemem programistów bywa także krótkowzroczność.

Nie bez znaczenia jest również ergonomia pracy przy komputerze. W przypadku, gdy stanowisko pracy nie zapewnia odpowiedniego komfortu, mogą pojawić się zwyrodnienia kręgosłupa. Kręgosłup pracowników z branży IT jest narażony na przeciążenia w odcinku lędźwiowym, piersiowym i szyjnym. Powszechny jest także ból lędźwi, szyi lub barków.

Czynniki ryzyka w świecie IT dzielimy na:



Ergonomiczne



Wypożyczenie stanowiska pracy ma największy wpływ na zdrowie informatyków.

Podstawę bezpiecznej pracy stanowią wygodne, ergonomiczne krzesła, duże biurka, monitor ustawiony na odpowiedniej wysokości, ekran nie odbijający światła i redukujący światło niebieskie.



Psychospołeczne



W branży IT na pracowników najsilniej wpływa stres i powtarzalność wykonywanych zadań, co może prowadzić do udarów i zawałów serca.



Biologiczne



Narażenie na kontakt z chorobami zakaźnymi w pomieszczeniach biurowych i praca w klimatyzowanych pomieszczeniach to najczęstsze czynniki biologiczne, dotyczące pracowników branży IT.

4 wskazówki wspierające zdrowy tryb życia podczas pracy siedzącej



Regularnie wstawaj i poruszaj się w czasie pracy - długie siedzenie przed komputerem może prowadzić do sztywności mięśni, bólu kręgosłupa i innych problemów zdrowotnych. Dlatego warto co jakiś czas wstać z krzesła i poruszać się. Zaleca się, aby wykonywać takie czynności co 30 minut, a przynajmniej co godzinę.



Nawadniaj organizm - regularne picie wody jest niezwykle ważne dla naszego zdrowia, zwłaszcza w przypadku długiej pracy siedzącej. Woda odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, a jej brak może prowadzić do odwodnienia. Dlatego zaleca się, aby w ciągu dnia spożywać około 2-3 litrów płynów.



Dostosuj ustawienia swojego krzesła i biurka do postawy ciała - właściwa pozycja podczas pracy siedzącej to kluczowa kwestia. Krzesło powinno umożliwiać ustawienie takiej wysokości, aby kolana znajdowały się w linii prostej z biodrami, a stopy dotykały ziemi. Biurko z kolei powinno znajdować się na odpowiedniej wysokości w stosunku do krzesła.



Stosuj zasadę 20-20-20 dla swoich oczu - długie patrzenie w ekran komputera może prowadzić do zmęczenia, podrażnienia oczu i innych problemów wzrokowych. Zasada 20-20-20 polega na tym, że po 20 minut patrzenia na ekran, należy spojrzeć na coś oddalonego o 20 stóp (6 metrów) na 20 sekund. Ta prosta technika pozwala zmniejszyć obciążenie oczu i poprawić ich ogólny stan.

Promocja dla stałych klientów BTC

Doceniamy naszych stałych klientów, którzy decydują się na kontynuowanie korzystania z systemu eAuditor. Dlatego uruchomiliśmy promocję w trosce o zdrowie pracowników działów IT.

SMARTBAND GOOGLE

Niezwykłe inteligentne urządzenie, które idealnie wpasowuje się w potrzeby informatyków. Umożliwia nie tylko kontrolę nad codzienną aktywnością fizyczną, ale również pozwala na monitorowanie stanu zdrowia. Przeciwdziała szkodliwym czynnikom, jakie niosą ze sobą długie godziny spędzone przed komputerem.

Korzystając ze smartbanda Google zyskasz:

- możliwość śledzenia liczby kroków, przebytych kilometrów oraz spalonych kalorii,
- kontrolę nad zdrowiem serca, dzięki informacjom o rytmie jego pracy,
- pełną analizę jakości snu.





CIŚNIENIOMIERZ

Innowacyjne urządzenie, które pomaga w monitorowaniu stanu zdrowia układu krążenia. Jest to szczególnie istotne dla osób, które prowadzą siedzący tryb życia. Dodatkowo ciśnieniomierz pozwala dokładnie analizować ciśnienie krwi, wskazując na najważniejsze wartości.

Korzystając z ciśnieniomierza zyskasz:

- możliwość kontrolowania stanu zdrowia serca i układu krążenia,
- dokładne i precyzyjne pomiary ciśnienia krwi,
- możliwość szybkiego wykrycia nieprawidłowości w układzie krążenia.

MASAŻER DO KARKU

Urządzenie które zapewnia kompleksowe wsparcie dla osób, które cierpią na bóle karku i napięcie mięśniowe. Dzięki ergonomicznemu kształtowi i łatwej obsłudze, pozwala z łatwością dostosować intensywność masażu do indywidualnych potrzeb.

Korzystając z masażera zyskasz:

- rozluźnienie spiętych mięśni szyi i karku poprzez delikatny i skuteczny masaż,
- poprawę krążenia krwi poprzez dotlenienie tkanek,
- złagodzenie objawów migreny i bólów głowy.

MATA DO AKUPRESURY

Specjalistyczna mata wyposażona w wiele małych, plastikowych igiełek. Dzięki swojej budowie wpływa na akupresurę, pobudzając punkty akupunktury i poprawiając krążenie krwi. Dłuższa wersja maty dedykowana jest do masażu całego ciała, z kolei krótsza może być stosowana do masażu wybranych obszarów, takich jak plecy, kark i stopy.

Korzystając z maty do akupresury zyskasz:

- redukcję bólu mięśniowego i stawowego,
- poprawę jakości snu i ogólnego samopoczucia,
- zmniejszenie napięcia nerwowego oraz poprawę funkcjonowania układu nerwowego.



Chcesz dowiedzieć się więcej o promocji „Zdrowie dla informatyków”?

Skontaktuj się z nami!

Paulina Kępińska
Client Relationship Manager

pkepinska@btc.com.pl
tel.: 91 481 72 34
kom.: 572 344 489