

*Το Βήμα των Φοιτητών*

## Εργονομία και Φυσικοθεραπευτική παρέμβαση σε Ταμίες καταστημάτων

Της κ. **Ελένης Μιλτ. ΤΕΤΕΝΕ**

Φοιτήτριας Τμ. Φυσικοθεραπείας  
Σχ. Σ.Ε.Υ.Π. Αλεξανδρείου  
Τεχνολ. Ιδρύμ. Θεσσαλονίκης

Με δεδομένη την έννοια της εργασίας και τις διακρίσεις της, (σωματική/πνευματική, διευθύνουσα, εκτελούσα κ.ά.), ένα από τα ζητούμενα από τους εμπλεκόμενους συντελεστές της, πρωτίστως τους Εργαζομένους, είναι η παραγωγικότητα, δηλαδή, η (καλλίτερη δυνατή) σχέση αποτελέσματος και καταβαλλόμενης προσπάθειας ή κατ' άλλη διατύπωση ο (βέλτιστος) λόγος παραγόμενων αγαθών (προϊόντων) ως προς τις μονάδες εργασίας (χρόνου), οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή τους.

Προς επίτευξη της μέγιστης δυνατής παραγωγικότητας, πρέπει να συντρέχουν διάφορες προϋποθέσεις, οι οποίες δεν σχετίζονται μόνον με τα προσόντα και τις διεξιότητες των Εργαζομένων, αλλά και με άλλες παραμέτρους, όπως οι αρμονικές σχέσεις Εργοδοτών-Εργαζομένων, οι συνθήκες εργασίας, (κατάλληλα μέσα, εργαλεία, χώροι ευχάριστοι, δίοδοι διαφυγής σε έκτακτες περιπτώσεις) κ.ά.

Ωρισμένες εκ των αναφερθεισών προϋποθέσεων συνιστούν την έννοια του λεγόμενου εσωτερικού marketing, δηλαδή απαρτίζουν το πλέγμα των ενεργειών marketing προς όσους απασχολούνται στην επιχείρηση (ή εσωτερικούς πελάτες), το οποίο αποσκοπεί στην ενίσχυση του ρόλου των Υπαλλήλων, ώστε να παρέχεται η καλλίτερη δυνατή εξυπηρέτηση προς τους άλλους πελάτες της επιχείρησης, τους εξωτερικούς.

Όσα αναφέρθησαν συγκροτούν, εξ άλλης πλευράς, την έννοια της εργονομίας, η οποία με την πάροδο του χρόνου από σύνολο απλών πρακτικών, αποτελεί σήμερα ίδιο επιστημονικό κλάδο και έχει ως αντικείμενο την προσαρμογή στα μέτρα του Ανθρώπου/Εργαζομένου του (εργασιακού) περιβάλλοντος και των χρησιμοποιούμενων μεθόδων και μέσων.

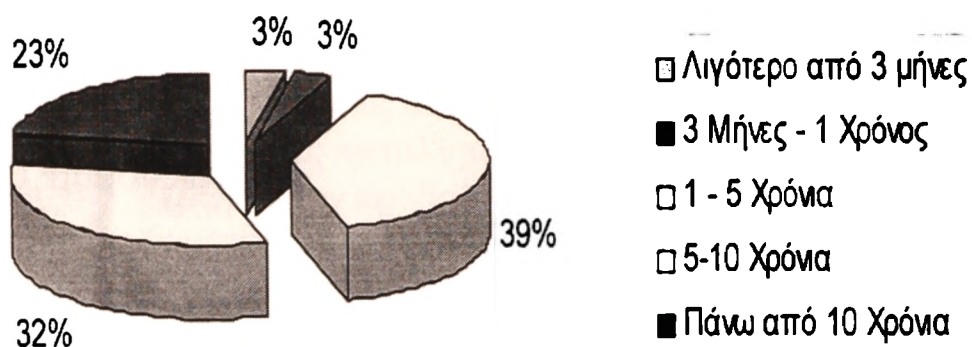
Κατά τις εργονομικές παρεμβάσεις είναι ανάγκη να διερευνώνται και να λαμβάνονται υπ' όψει διάφορα κριτήρια, όπως η προστασία της ασφάλειας των Εργαζομένων, η ελαχιστοποίηση του σωματικού, νοητικού και ψυχικού φόρτου, που προκαλεί η εργασία κ.ά., ενώ πρέπει να επιχειρείται η βελτίωση: των μέσων εργασίας, του χώρου εργασίας, της οργάνωσης της εργασίας κ.ά.

Με βάση όσα αναφέρθηκαν και στα πλαίσια σχετικού Μαθήματος (διδασκόμενου υπό του Καθηγητού κ. Π. ΤΣΑΚΛΗ), έχει διενεργηθεί από την υπογράφουσα σχετική έρευνα σε Εργαζομένους ως Ταμίες Υπέρ Καταστημάτων, ωρισμένα δε από τα ευρήματά της αναφέρονται συνοπτικά εδώ ελλείψει χώρου:

Επί δείγματος 30 Εργαζομένων (εκ των οποίων 24 Γυναίκες), 74% ενεφάνιζαν πό-  
νους στα άνω άκρα, 25% οσφυαλγία, 23% μυϊκούς πόνους, 31% σύνδρομο καρπιαίου  
σωλήνα κ.ά.

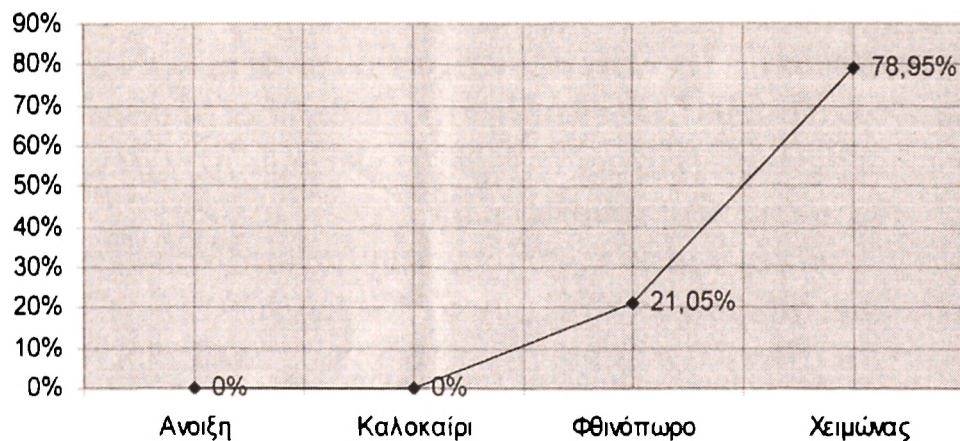
Σε σχέση με τον χρόνο απασχόλησης αναφέρονται τα εξής στοιχεία:

### ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Σε σχέση με την εποχή εμφάνισης των συμπτωμάτων τα ακόλουθα στοιχεία είναι εν-  
δεικτικά:

### ΕΠΟΧΕΣ



Στους συμμετασχόντες στην έρευνα υπεδείχθησαν διάφορες λύσεις, όπως οι ακόλου-  
θες, οι οποίες σχετίζονται με το κάθισμα:

Δυναμική αλλαγή της θέσης του σώματος μειώνοντας έτσι στο ελάχιστο την επιβά-  
ρυνση της σπονδυλικής στήλης.

Σωστή υποστήριξη της μέσης και της λεκάνης διατηρώντας το σχήμα S σπονδυλικής  
στήλης.

Κατάλληλο σχήμα επιφανειών (του καθίσματος), που πλαισιώνουν το σώμα και μέσω  
κατάλληλων ρυθμίσεων φέρνουν το κάθισμα στα μέτρα του χρήστη κ.ά.

Από πλευράς Εργαζομένων οι κυριώτερες υποδείξεις τους αναφέρονται στην ανά-  
γκη συχνότερων διαλειμμάτων, στην χρήση ανατομικών καθισμάτων κ.ά.

**Δρ Βασ. Δ. ΔΕΛΗΘΕΟΥ**

**Θεσμικό Πλαίσιο  
Περιφερειακής  
Ανάπτυξης  
και  
Οργάνωσης  
της Διοίκησης  
του Κράτους**

Μέρος Α΄

Αθήναι, Οκτώβριος 2007

**Δρ Βασ. Δ. ΔΕΛΗΘΕΟΥ**

**Θεσμικό Πλαίσιο  
Περιφερειακής  
Ανάπτυξης  
και  
Οργάνωσης  
της Διοίκησης  
του Κράτους**

Μέρος Β΄

Αθήναι, Μάρτιος 2008

**Δρ Βασ. Δ. ΔΕΛΗΘΕΟΥ**

**Θεσμικό Πλαίσιο  
Περιφερειακής  
Ανάπτυξης  
και  
Οργάνωσης  
της Διοίκησης  
του Κράτους**

Μέρος Γ΄

Αθήναι, Ιούνιος 2008

**Δρ Βασ. Δ. ΔΕΛΗΘΕΟΥ**

**Θεσμικό Πλαίσιο  
Περιφερειακής  
Ανάπτυξης  
και  
Οργάνωσης  
της Διοίκησης  
του Κράτους**

Μέρος Δ΄

Αθήναι, Ιούλιος 2008