

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
Βασικές αρχές εργονομίας	11
Σκοποί και στόχοι της εργονομίας	11
Περιγραφή του χώρου εργασίας	12
Παράγοντες επαγγελματικού κινδύνου	13
Φυσικά χαρακτηριστικά	13
Στάση του σώματος	13
Δύναμη	14
Ταχύτητα/επιτάχυνση	16
Επανάληψη	17
Διάρκεια	17
Χρόνος ανάπαυσης	18
Βαριά δυναμική προσπάθεια	18
Περιοδικές δονήσεις	19
Περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά	19
Πίεση λόγω ζέστης	19
Πίεση λόγω ψύχους	19
Ολική σωματική δόνηση	19
Φωτισμός	20
Θόρυβος	21
Άλλοι επαγγελματικοί κίνδυνοι	21
Ανθρωπομετρία	21
Πηγές ανθρωπομετρικών στοιχείων	23
Μέθοδος πινάκων	23
Μέθοδος φόρμουλας	29
Ανάλυση ασφάλειας εργασίας	29

Στρατηγική εργονομικής ανάλυσης	30
Μέθοδοι παθητικής παρατήρησης	31
Μέθοδοι ενεργητικής παρατήρησης	31
Παρατήρηση των συμπτωμάτων	34
Εργονομία & προληπτική Φυσικοθεραπεία στους χώρους εργασίας	36
Κάθε άνθρωπος διαφέρει από τον άλλον	37
Η θέση κατά την εργασία – όρθια στάση	38
Η θέση κατά την εργασία – καθιστή στάση	40
Εργονομία και πρόληψη στον χώρο εργασίας γραφείου	41
Συνθήκες που έχουν σχέση με την όραση	43
Κοπιώδης εργασία	45
Στατικά φορτία	45
Ανύψωση	46
Σχεδιασμός των χειριστηρίων ελέγχου και εργαλείων	47
Επιλογή εργαλείων χειρός	48
Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα που συνδέεται με το επάγγελμα	49
Ανατομική της περιοχής	50
Ιστορική αναδρομή	52
Εκτίμηση	56
Έλεγχος	60
Η κίνηση του χεριού έναντι της αντίστασης	61
Μετάδοση δονήσεων από το εργαλείο στο χέρι	61
Παρατεινόμενη υπερβολική συγκράτηση του εργαλείου	62
Αδέξια τοποθέτηση του χεριού κατά τη χρήση του εργαλείου	63
Επαναλαμβανόμενη κίνηση του χεριού και των δακτύλων	63
Ανεπαρκής σχεδίαση των εργαλείων χειρός	64
Ιατρική επίβλεψη	64
Η σύνοψη και το συμπέρασμα	65
Μοντέλο εκτίμησης για δραστηριότητες χεριών	66
Ασφάλεια και υγιεινή στους χώρους εργασίας	68
Γενικά για νομοθεσία, θεσμούς, δομές	68
Ευλουργεία	73
Συνεργεία αυτοκινήτων	74
Οικοδομικές εργασίες – Τεχνικά έργα	75
Γενικές οδηγίες	76
Νοσηλεία και μακράς διάρκειας προβλήματα επαγγελματιών υγείας	77
Έλεγχος μεταχείρισης ασθενών	80

Διαβάθμιση των συνηθέστερων ατομικών προβλημάτων	84
Προτάσεις στους εργαζόμενους για την ώρα εργασίας	85
Προληπτική Φυσικοθεραπεία	85

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ OSHA

Εισαγωγή	87
Ανωμαλίες της μέσης	88
Αναφορές τραυματισμού της μέσης	89
Όδηγοί έρευνας	89
Αποφυγή και έλεγχος	90
Υπολογισμός της συμπιεστικής δύναμης της μέσης	92
Υπολογισμός των πιέσεων της μέσης που σχετίζονται με συνδυασμένη χρήση των χεριών	92
Ερωτηματολόγιο για το άνω άκρο	95
Ερωτηματολόγιο αυτόματου ή χειροκίνητου εξοπλισμού	96
Εργαλειοθήκη ErgoWeb®	97
Ερωτηματολόγιο για εργασία σε υπολογιστή	99
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	107
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟΣ	110