

Στάσου ΟΡΘΙΟΣ για τα δικαιώματά σου και όχι για τα αφεντικά σου

Σχετικά με την ορθοστασία στο χώρο εργασίας

Σε πολλές επιχειρήσεις, ιδιαίτερα σε εμπορικά καταστήματα συνηθίζεται κατά παράβαση της νομοθεσίας να επιβάλλεται πολύωρη ορθοστασία στους εργαζόμενους. Η κατάσταση αυτή συνήθως εκλαμβάνεται ως απλό «καπρίτσιο» του εργοδότη, εγκυμονεί όμως πολύ σοβαρούς κινδύνους για την υγεία των εργαζομένων.

Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι κατασκευασμένος με τρόπο που να μπορεί να υπομείνει την πολύωρη ορθοστασία χωρίς βλάβες, αντίθετα με το πολύωρο βάδισμα ή άσκηση που είναι καλώς ανεκτά. Η εξήγηση είναι απλή. Το πιο σημαντικό υγρό του οργανισμού είναι το αίμα. Το αίμα σε αντίθεση με άλλα υγρά του οργανισμού δεν κατανέμεται σταθερά σε κάποια περιοχή του σώματος αλλά ρέει μέσα από ένα δίκτυο αγγείων (τις αρτηρίες και τις φλέβες) ασταμάτητα, γεγονός για το οποίο φροντίζει η καρδιά ως μία διπλή αντλία.

Υπερβολικά απλοποιητικά θα μπορούσε το κυκλοφορικό σύστημα να παρομοιαστεί ως ένας κύλινδρος γεμάτος με νερό. Όταν ο άνθρωπος στέκεται όρθιος ο κύλινδρος είναι κατακόρυφα τοποθετημένος ενώ όταν είναι ξαπλωμένος ο κύλινδρος είναι σε οριζόντια θέση. Στην πρώτη περίπτωση όπως θα συνέβαινε και σε μία βαθιά δεξαμενή η υδροστατική πίεση που ασκείται στα τοιχώματα του αγγείου είναι πολύ μεγαλύτερη στον πάτο του κυλίνδρου σε σχέση με την κορυφή (γι' αυτό τα πόδια πρήζονται), ενώ στην δεύτερη όπως θα συνέβαινε σε μία ρηχή πισίνα η διαφορά πιέσεων δεν είναι σημαντική.

Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνεται και από τις μετρήσεις. Για κάθε εκατοστό κάτω από το επίπεδο της καρδιάς η πίεση του αίματος αυξάνεται περίπου κατά 1mm Hg ενώ για κάθε εκατοστό πάνω από το επίπεδο της καρδιάς η πίεση μειώνεται περίπου κατά 1mm Hg. Αυτός είναι και ο λόγος που όταν κάποιος θέλει να μετρήσει την αρτηριακή του πίεση πρέπει να τοποθετεί την περιχειρίδα του πιεσόμετρου στο επίπεδο της καρδιάς.

Όπως ήδη ειπώθηκε, το αίμα βρίσκεται σε συνεχή κίνηση την οποία προκαλεί η καρδιά με τον ίδιο τρόπο που μία αντλία κινεί το νερό. Η καρδιά είναι μάλιστα στην πραγματικότητα δύο αντλίες συνδεδεμένες στην σειρά. Σε αντίθεση όμως με μία μηχανική αντλία δεν μπορεί να προωθεί το υγρό συνεχώς αλλά το κάνει σε φάσεις οι οποίες παράγουν και τους καρδιακούς «χτύπους». Η καρδιά για κάποιο χρονικό διάστημα γεμίζει και μετά συστέλλεται και προωθεί το αίμα που συγκεντρώσε. Η προώθηση στα αγγεία είναι εύκολη όμως το «γέμισμα» της καρδιάς με αίμα απαιτεί βοήθεια. Έτσι τα αγγεία στα οποία το αίμα προωθείται μειάζουν με απλούς σωλήνες (και είναι οι αρτηρίες), ενώ τα αγγεία τα οποία επιστρέφουν το αίμα στην καρδιά έχουν βαλβίδες που επιτρέπουν την κίνηση του υγρού σε μία μόνο κατεύθυνση (και ονομάζονται φλέβες).

Όταν ένας άνθρωπος στέκεται για πολλές ώρες όρθιος, οι βαλβίδες στις φλέβες των ποδιών του καταπονούνται λόγω της πολύ μεγάλης πίεσης και σταδιακά καταστρέφονται. Η καταστροφή αυτή είναι ευκολότερη για ορισμένους ανθρώπους οι οποίοι έχουν προδιάθεση στη **Χρόνια Φλεβική Ανεπάρκεια**, αλλά για κανέναν δεν είναι αναπόφευκτη. Η φθορά των βαλβίδων προκαλεί το αίσθημα φαγούρας, καψίματος ή και πόνου στα πόδια κατά την εξαντλητική ορθοστασία. Η καταστροφή των βαλβίδων προκαλεί δυσκολία στην επιστροφή του αίματος στην καρδιά και έτσι το αίμα «λιμνάζει» σε αυτές τις περιοχές του ποδιού, προκαλεί θρόμβους (δηλαδή αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος) και φθορές στα αγγεία.

Για όσους εκδηλώσουν Χρόνια Φλεβική Ανεπάρκεια, η κατάσταση γίνεται τόσο επικίνδυνη, ώστε να απαιτείται χειρουργική επιδιόρθωση της περιοχής. Το 30% του γενικού πληθυσμού εμφανίζει τη συγκεκριμένη προδιάθεση. Έτσι σε μία επιχείρηση που απασχολεί 30 άτομα τα 9 περίπου θα ασθενήσουν σοβαρά σε βάθος χρόνου.

Αντίθετα με την ορθοστασία όταν κανείς βαδίζει, οι μύες των ποδιών πιέζουν εξωτερικά τις φλέβες βοηθώντας την επιστροφή του αίματος στην καρδιά και προστατεύοντας έτσι τις βαλβίδες. Αντίστοιχα, όταν κανείς βρίσκεται σε καθιστή στάση, η πίεση του αίματος στα πόδια είναι σημαντικά μικρότερη, ώστε να είναι ανεκτή από το σώμα.

Άλλη μία ασθένεια για την οποία ενοχοποιείται η χρόνια ορθοστασία είναι η **Δισκοκήλη Όσφυος** η οποία προκαλείται στη σπονδυλική στήλη, με συμπτώματα πόνο στη μέση, δυσκαμψία, σκολίωση και σε σοβαρές περιπτώσεις διαταραχή των αισθήσεων στα κάτω άκρα.

Ένας ασθενής με Δισκοκήλη Όσφυος κατά περιόδους δυσκολεύεται ακόμη και να περπατήσει με αποτέλεσμα να είναι αναγκασμένος να παραμείνει στο κρεβάτι για πολλές ημέρες.

Η εμφάνιση της Δισκοκήλης Όσφυος σε αντίθεση με την Χρόνια Φλεβική Ανεπάρκεια δεν μπορεί να αποδοθεί εξ' ολοκλήρου στην ορθοστασία, η οποία όμως είναι ένας σημαντικός παράγοντας που μπορεί να ευνοήσει την εκδήλωσή της. Άλλοι παράγοντες είναι η κληρονομικότητα, η καταπόνηση με άρσεις βαρών ή ακόμη και κάποια λοίμωξη.

Η παράβλεψη της εργατικής νομοθεσίας -στην οποία αναφέρεται ρητά ότι σε εργαζόμενους που βρίσκονται για ώρες σε κάποιο σημείο πρέπει να χορηγούνται καθίσματα- δεν είναι κάτι το αστείο, αλλά μπορεί να επιφέρει πολύ οδυνηρές συνέπειες.

Η μορφή αυτή του εργοδότη που θέλει τους υπαλλήλους του σε στάση «προσοχή» θυμίζει τον αυταρχικό δάσκαλο άλλων εποχών που τιμωρούσε τους μαθητές του με τη «στάση του πελαργού». Είναι ξεκάθαρο πως πρόκειται για μία μορφή ανθρώπου που αρέσκεται να βασανίζει τους υπαλλήλους του προς επιβεβαίωση της εξουσίας του πάνω τους.

Τα αφεντικά θέλουν «σούζα» τους υπαλλήλους, επειδή θεωρούν πως το μαγαζί πρέπει να είναι, και να δείχνει πως είναι, σε ετοιμότητα για την εξυπηρέτηση ανά πάσα στιγμή του πελάτη. Η υποχρεωτική ορθοστασία επιβάλλεται για τη μεγιστοποίηση των κερδών της επιχείρησης.

Η εργατική νομοθεσία ποτέ δεν προβλέπει «πολυτέλειες» για τους εργαζόμενους. Διασφαλίζει όμως τα στοιχειώδη: προβλέπει κάποια πράγματα για την υγεία των εργαζομένων, αν και συχνά με κάποια αναντιστοιχία σε σχέση με τους πραγματικούς κινδύνους της εκάστοτε εργασίας.

Δυστυχώς καθώς οι περισσότερες ασθένειες που οφείλονται στο εργασιακό περιβάλλον προκαλούνται από βλάβες που συσσωρεύονται για χρόνια, οι εργαζόμενοι είναι οι τελευταίοι που το μαθαίνουν αυτό και συνήθως όταν είναι πια πολύ αργά.

Τι λέει η εργατική νομοθεσία σχετικά με την τοποθέτηση καθισμάτων στα εμπορικά και λοιπά καταστήματα;

(Άρθρο 35 του Β.Δ. 141 / 26.8.1913 που ισχύει μετά το Ν. 1837/1989)

«Σε όσα καταστήματα ή πρατήρια γίνεται λιανική πώληση, είτε κύρια ή βοηθητική λογιστική υπηρεσία, πρέπει να είναι τοποθετημένα, ανάλογα προς τον αριθμό των υπαλλήλων, καθίσματα με τρόπο που να είναι δυνατό σε όλο το προσωπικό να κάθεται.»

Συνάδελφε, συναδέλφισσα,

δεν πρέπει να δεχόμαστε αδιαμαρτύρητα την εργοδοτική και διευθυντική αυθαιρεσία. Είμαστε εργαζόμενοι έχουμε δικαιώματα. Δεν παραιτούμαστε απ' αυτά, είτε πρόκειται για το μισθό, το ρεπό, τις άδειες, είτε πρόκειται για τα ζητήματα υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας. Το να υπάρχουν καθίσματα είναι δικαίωμά μας, είναι υποχρέωση των επιχειρήσεων.

ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ – ΣΥΝΑΔΕΛΦΙΚΟΤΗΤΑ – ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ: αυτός είναι ο δρόμος για να συμμορφωθούν τα αφεντικά. Όλοι οι συνάδελφοι μαζί συζητάμε για τα προβλήματα και από κοινού αναζητούμε λύση. **Το ΣΩΜΑΤΕΙΟ δεν είναι μια μακρινή ιδέα,** είναι -και πρέπει να είναι- ένα εργαλείο για τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων μας.

Ανοιχτή συζήτηση για τα εργασιακά προβλήματα στον κλάδο του εμπορίου.

Κυριακή 31 Γενάρη 5.30 μ.μ. στα γραφεία του Συλλόγου Υπαλλήλων
Βιβλίου-Χάρτου Αττικής (Λόντου 6 & Μεσολογίου Εξάρχεια, β' όροφος)

.....

Ελευθεριακή Συνδικαλιστική Ένωση (ΕΣΕ Αθήνας)

ese_union@yahoo.gr <http://ese-union.wikidot.com> Τηλ: 6941507846