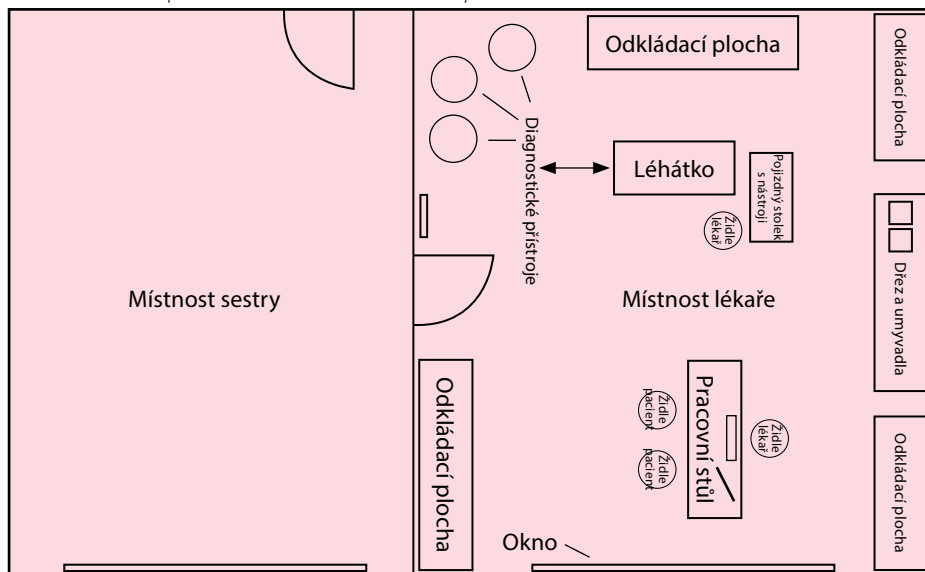
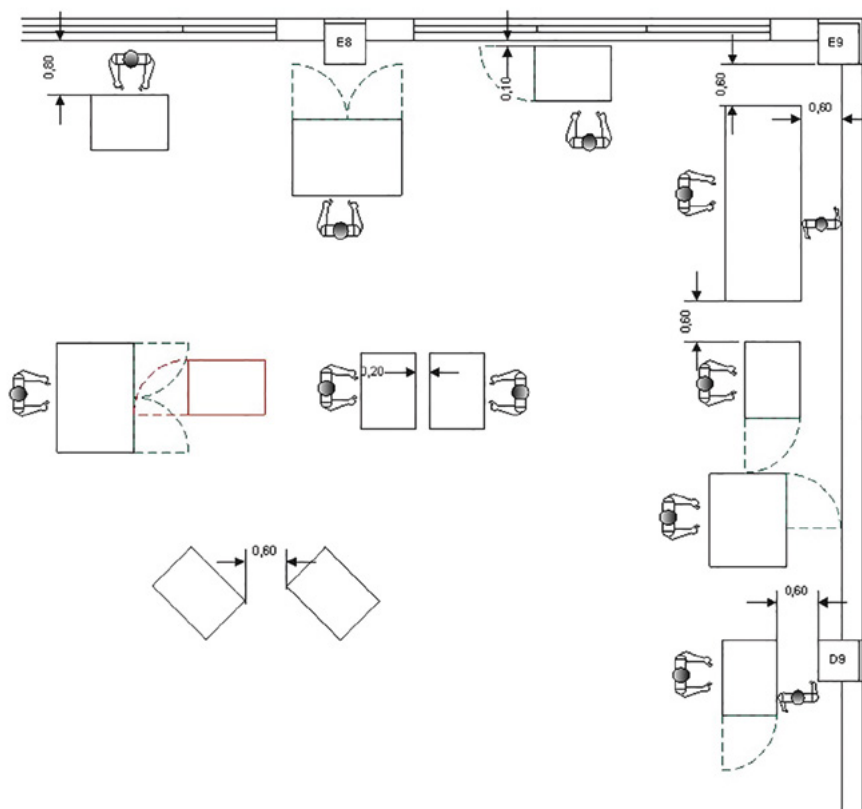


Obr. 1. Náčrt optimálního rozmístění v ordinaci praktického lékaře**Obr. 2.** Interiérové rozmístění

kuse zapisovat do PC. Jakmile si na toto lékař zvykne, bývá jeho práce efektivnější.

Pracovní stůl by měl být výškově stavitelný. Jednak kvůli možnosti práce ve stoje, ale taktéž kvůli práci v sedu, kdy běžná výška fixního stolu 75 cm je pouze pro pracovníka ve výškovém rozmezí 172–178 cm. Ostatní již potřebují jinou výšku pracovního stolu.

Práce na PC ve stoje se již pomalu objevuje také u lékařů. Tato krátkodobá změna pracovní pozice je velmi důležitá pro stav bederní páteře, udržení kondice a prokrvení

dolních končetin. Situace, kdy pacient předává lékaři úvodní anamnézu ve stoje, již tedy nemusí být i pro samotné pacienty tak překvapivá a bude je spíše inspirovat k tomu, aby si takovýto výškově stavitelný stůl také pořídili.

Firmy zajišťující prodej moderních výškově stavitelných stolů jsou schopny ponechat desku stolu a pouze nainstalovat železnou konstrukci s elektronickým pohonem, která je stabilní i při větším opření. Takováto konstrukce dokáže zvedat desku i ve tvaru písmene L.

Pracovní židle lékaře

Množství času, které lékař prosedí je různé podle jeho způsobu práce. Lékaři, kteří v rámci fyzikálního vyšetření využívají více testů ve stoje a na lehátko, jsou obecně aktivnější a méně času sedí. Existuje však také mnoho praktiků, kteří ze židle téměř nevstanou. Tomuto trendu také napomáhá to, pokud si pacienta umísťujeme po straně pracovního stolu a nerespektujeme oddělené zóny práce. Lékaři pak stačí přejet židlí k pacientovi, aby mu udělal základní vyšetření.

Každá kancelářská židle by měla splňovat tato ergonomická kritéria:

- Všechny kontaktní plochy jsou komfortní a obměkčené. Jedná se o sedák, zádovou opěru i područky. Zde nejčastěji selhávají područky, které bývají z důvodu použití tvrdých materiálů pro delší oporu nepříjemné.
- Sklon sedáku určitě není negativní, tedy dozadu. Je buď neutrální, nebo lehce pozitivně nakloněn dopředu.
- K náročné mentální práci, pod kterou práce lékaře spadá, patří i vhodná hlavová opěrka, která umožňuje pohodlné opření a krátkodobou relaxaci šíjových svalů.
- Židle musí mít nastavitelnou výšku sedáku, zádové opěry a područek. Tato nastavení jsou v rozmezí dle postavy lékaře. Loket po spuštění volně doléhá na područky, plochy nohou se plně dotýkají země a bederní opěra adekvátně podpírá horní část bederní páteře.
- Zádová opěra má mít možnost uvolnění a aretace v různých polohách. Taktéž protitlak zádové opěry při jejím uvolnění se dá nastavit váze uživatele, tak aby poskytoval současně dostatečnou oporu i možný pohyb.
- Područky jsou umístěné spíše v zadní části židle u zádové opěrky, aby nebránili k přisunutí se ke stolu.
- Kolečka jsou vybraná na tvrdé povrchy a jsou nastavená tak, aby židle po dosednutí byla víceméně stabilní. Jeden z výrazných diskomfortů, který již často ani nevnímáme je židle, která nadměrně jezdí i po dosednutí. V takové chvíli se nelze kvalitně opírat nohama o podložku při práci na PC, protože má židle neustále tendenci cestovat.