



Najczęściej pisze się o tym, jak zapobiegać szkodliwym dla zdrowia skutkom siedzącego trybu życia. A przecież wiele osób pracuje w pozycji stojącej i z tego powodu także odczuwa różne dolegliwości. Jak ograniczyć ich ryzyko?

Tekst: Jolanta Dyjecińska

Osiem godzin na nogach

Prawdą jest, że prowadzimy głównie siedzący tryb życia. W takiej pozycji najczęściej pracujemy i w takiej najchętniej wypoczywamy. Jednakże niektórzy z nas przez 8 godzin dziennie stoją. Niezależnie od tego, jaki zawód wykonują, narzekają na bóle nóg, kręgosłupa, karku. Skarżą się na obrzęki stóp, łyddek, kurcze mięśni, żylaki. Wielogodzinne stanie jest bowiem bardzo obciążające dla organizmu. Mocno je odczuwają układ kostno-mięśniowy i krążenia. Stąd po latach pracy w takiej pozycji pojawiają się nie tylko problemy natury ortopedycznej, ale i naczyniowej.

Prawo do chwili siedzenia

Zapewnia je 49. paragraf rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy. Przy wykonywaniu pracy niewymagającej stale pozycji stojącej pracownikom należy zapewnić możliwość siedzenia. Jeśli muszą cały czas stać lub chodzić, pracodawca musi im zapewnić możliwość odpoczynku w pobliżu miejsca pracy w pozycji siedzącej.

EKSPERT ZDROWIA



DR ADRIAN RYMARCZYK
SPECJALISTA CHIRURG
ORTOPEDA TRAUMATOLOG
CENTRUM MEDYCZNE ACHILLES,
WWW.ACHILLES-MED.PL

Obrzęki i żylaki

Praca na stojąco sprzyja zastojowi krwi w żyłach nóg. Trudno jej bowiem odpłynąć w kierunku serca, gdy nie pomaga jej w tym praca mięśni stóp i łydek, które niczym pompa tłoczą ją do góry. Konsekwencją są obrzęki, uczucie ciężkich nóg, żylaki.

Zaleganiu krwi w nogach przeciwdziała noszenie w pracy pończoch lub podkolanówek uciskowych. W przypadku stwierdzenia przewlekłej niewydolności żyłnej stopień ucisku powinien dobrać lekarz. Ważne jest, abyśmy podczas pracy nie sta-

li nieruchomo. **Pamiętajmy o tym, aby co 5-10 minut zmieniać pozycję ciała, ruszać nogami.** Ale dreptanie w miejscu lub przenoszenie ciężaru ciała z jednej stopy na drugą daje niewiele pożytku. Należy stanąć w lekkim rozkroku. Jedną stopę opieramy całą na podłożu, drugą tylko na palcach, jednocześnie napinając mięśnie łydki. Co kilka minut powtarzamy takie ćwiczenie przynajmniej po 2-3 razy na każdą z nóg. Możemy też wspiąć się na palcach. Taka gimnastyka działa przeciwozbrętkowo i zmniejsza ryzyko żylaków.

Przeciążone, spłaszczone stopy

To na nich opiera się cały ciężar ciała. Im większy, tym bardziej się spłaszczają podczas pracy na stojąco. Z czasem zmienia się ich architektura. Zmniejszają się łuki podłużne i poprzeczny – pojawiają się bolesne odciski, bóle śródstopia, halluksy. Zapewnijmy zatem stopom maksymalny komfort. **Pracujmy w obuwiu sportowym, najlepiej przeznaczonym do biegania, bo ma elastyczną, sprężystą podeszwę i wyprofilowaną wkładkę.** Amortyzuje ono nacisk ciała na stopy i podtrzymuje ich łuki. Dobrym rozwiązaniem jest noszenie w butach wkładek ortopedycznych wykonanych na zamówienie.

Dokuczliwe bóle nóg

Spowodowane są ogromnym zmęczeniem ciągle napiętych mięśni przodu uda i tyłu łydki. Jeśli nie zostaną one co pewien czas rozluźnione, pojawia się nie tylko ból nóg, ale i kurcze w łydkach. Naprężone mięśnie są bowiem niedokrwione. Brakuje im tlenu i składników odżywczych, m.in. magnezu i potasu, które mają duże znaczenie dla prawidłowej pracy mięśni. Jeśli chcemy uniknąć takich dolegliwości, pamiętajmy o właściwej pozycji ciała. **Należy stać w niedużym rozkroku, aby obciążenie nóg było równomierne, jednocześnie napinając mięśnie ud i pośladków.** Jeśli tego nie zrobimy, zaczniemy się garbić, czego następstwem są bóle kręgosłupa. Co kilka minut wykonujemy ćwiczenia zapobiegające zastojowi krwi w żyłach. Tym, dla których taka pozycja jest niewygodna, proponujemy opieranie raz lewej, raz prawej stopy na niewielkim podnóżku (ok. 10 cm wysokości). Pozycja ta zapobiega garbieniu się i zmusza do napięcia mięśni pośladka. Korzystajmy z każdej okazji, by przysiąść na chwilę, ponieważ w takiej pozycji mięśnie nóg się rozluźniają, relaksują.

Relaks po pracy

Po powrocie do domu warto poleżeć z nogami opartymi o ścianę, aby zlikwidować obrzęk. W jego usunięciu pomoże też polewanie nóg chłodnym strumieniem wody, prowadzonym od stóp do kolan. Potem można wykonać prosty masaż. Przesuwamy kilka, kilkanaście razy ręce od palców do kolan, uciskając ciało.

Zadbajmy też o aktywny wypoczynek, choćby po to, aby usprawnić krążenie. Zmęczonym mięśniom dobrze zrobi spacer, pływanie, rekreacyjna jazda na rowerze przez 30 minut. Te formy aktywności fizycznej można traktować jako rozgrzewkę przed uprawianiem innych sportów, takich jak np. bieganie czy gra w tenisa. Bez niej może szybko dojść do kontuzji.

żenie nóg było równomierne, jednocześnie napinając mięśnie ud i pośladków. Jeśli tego nie zrobimy, zaczniemy się garbić, czego następstwem są bóle kręgosłupa. Co kilka minut wykonujemy ćwiczenia zapobiegające zastojowi krwi w żyłach. Tym, dla których taka pozycja jest niewygodna, proponujemy opieranie raz lewej, raz prawej stopy na niewielkim podnóżku (ok. 10 cm wysokości). Pozycja ta zapobiega garbieniu się i zmusza do napięcia mięśni pośladka. Korzystajmy z każdej okazji, by przysiąść na chwilę, ponieważ w takiej pozycji mięśnie nóg się rozluźniają, relaksują.

Kłopoty z kręgosłupem

Podczas pracy na stojąco najbardziej obciążony jest jego odcinek lędźwiowy, zwłaszcza gdy się garbimy. Dlatego tak istotne jest właściwe zaprojektowanie stanowiska pracy. Błat, taśma produkcyjna czy lada nie mogą znajdować się za nisko, bo to wymusza pochylanie się nad nimi, i powinny być umiejscowione jak najbliżej ciała. Im bowiem większe wychylenie tułowia, tym większe obciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Pamiętajmy o tym, by się nie garbić. Starajmy się trzymać prosto nie tylko plecy, ale i głowę. Jej ciągle pochylenie prowadzi do naprężenia mięśni szyi oraz karku. Po pewnym czasie może dojść do przykurczu mięśni i dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa.

FOT. SHUTTERSTOCK

WIĘCEJ PORAD NA
poradnikzdrowie.pl

