

[poprzedni](#) | [wróć do listy artykułów](#) | [następny](#)

Liczba wyświetleń artykułu: 1004

## Siedzący tryb życia - jakie może mieć konsekwencje?

KarieraManagera.pl

13-01-2014, ostatnia modyfikacja: 21-02-2014

AAA

Praca na kierowniczym stanowisku może dawać ogromną satysfakcję, jednak na dobre wyniki trzeba ciężko zapracować. Co to oznacza? Wiele godzin spędzonych za biurkiem, pochylanie się nad stertą dokumentów oraz wielogodzinną pracę przy komputerze. Siedzący tryb życia staje się zjawiskiem coraz bardziej powszechnym. Jak odbija się to na stanie naszego kręgosłupa?



### Praca za biurkiem a zdrowy kręgosłup

Lekarze podkreślają, że to właśnie siedzący tryb życia jest główną przyczyną problemów z kręgosłupem. Bolące plecy, kark i szyja to skutki pracy za biurkiem. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ siedząca pozycja jest dla kręgosłupa znacznie większym wyzwaniem niż pozycja stojąca. Co gorsza – siedzenie w jednej pozycji sprawia, że mięśnie karku i pleców napinają się,

sprawiając tym samym coraz więcej problemów.

„Aby sobie nie szkodzić, należy pamiętać o kilku elementach. Pierwszym z nich są proste plecy, ale nie w pozycji pionowej, tylko podczas podpierania się o blat – dzięki temu siedzimy pod kątem 20-30 stopni i nasze mięśnie grzbietu są odciążone (podparcie na kończynach górnych zdejmuje z pleców obciążenie). To tzw. proste plecy z zachowaniem naturalnych krzywizn – trzeba pamiętać, że pozycja ta wyklucza korzystania z oparcia krzesła. Niemniej ważne są odpowiednia pozycja głowy, która nie powinna się przechylać w żadną stronę, ustawienie monitora komputera na wysokości oczu oraz dbałość o higienę kręgosłupa – krótkie, regularne przerwy w pracy czy gimnastyka” – radzi dr Adrian Rymarczyk, ortopeda traumatolog ze Szpitala Centrum ENEL-MED, pionier wielu nowoczesnych operacji, które obecnie stały się złotym standardem światowej ortopedii.

Wszystko to nie tylko staje się przyczyną bólu, ale i innych dolegliwości. Migrena oraz problemy z koncentracją to dla osób wykonujących odpowiedzialną pracę równie uciążliwy problem, jak zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa oraz problemy z poruszaniem się. Czy można zapobiec takiej sytuacji?

### Kręgosłup potrzebuje ruchu!

Nawet osoby skazane na wielogodzinną pracę za biurkiem, w trosce o swe zdrowie powinny znaleźć nieco czasu na odrobinę ruchu. Wystarczy niewiele, by znacznie poprawić stan swego kręgosłupa. Codzienny spacer, rezygnacja z windy na rzecz wchodzenia po schodach czy kwadrans na codzienną gimnastykę – do takich zaleceń każdy, nawet najbardziej

zapracowany człowiek, jest w stanie się dostosować. Kręgosłup potrzebuje ruchu, a każda, nawet najmniejsza forma aktywności, jest dla niego wyjątkowo cenna.

### Jak ocenić stan swego kręgosłupa?

Spędzając wiele czasu na pracy biurowej, możemy osiągać doskonałe wyniki zawodowe. Niestety, o ile sukcesy firmy są doskonale widoczne, to pierwsze problemy z kręgosłupem pozostają niezauważone lub ignorowane. To błąd, za który często trzeba zapłacić długim leczeniem i pobytem w szpitalu. Czy można tego uniknąć? Można, i to w bardzo prosty sposób. Nie brak programów profilaktycznych, z których osoby wykonujące pracę biurową mogą, a nawet powinny skorzystać. Na szybką ocenę stanu swego kręgosłupa oraz wykonanie wszystkich kompleksowych badań pozwala [Centrum Medyczne ENEL-MED](#), które zachęca do skorzystania z nowego programu ortopedycznego, skierowanego do mieszkańców Warszawy i jej okolic. Tu wystarczy poświęcić zaledwie jeden dzień na to, by poddać się wszystkim niezbędnym dla zdrowia kręgosłupa badaniom. Dzięki USG, RTG, TK, MR i innym technologiom można szybko ocenić stan kręgosłupa i wykryć niepokojące zmiany. Zalecenia lekarza prowadzącego program oraz rehabilitantów, dzięki którym zatroszczenie się o zdrowie staje się łatwiejsze, to kolejna zaleta takiego programu. Dla tych, którym trudno nawet na chwilę oderwać się od pracy, dodatkową zaletą są komfortowo wyposażone pokoje z dostępem do Internetu, dzięki czemu dzień spędzony w placówce nie musi być dniem straconym z zawodowego punktu widzenia. Dla osób pracujących w warszawskich firmach, do których ów program jest w szczególności skierowany, jest to wyjątkowo ważne.

### Czy warto skorzystać z badań kontrolnych?

Dla osób pracujących na stanowiskach menedżerskich liczy się każda chwila. Czy warto poświęcać czas na kontrolne badania? Czy inwestycja w program profilaktyczny może być opłacalna? Biorąc pod uwagę, że chory kręgosłup może stać się przyczyną poważnej choroby i na długo odsunąć od życia zawodowego, taka inwestycja może się zwrócić z nawiązką. Badania te zaleca się również osobom, które większość dnia spędzają w pozycji siedzącej, a w planach mają rozpoczęcie fizycznej aktywności. W ich przypadku, zasięgnięcie porady specjalistów staje się kwestią równie ważną, jak zdiagnozowanie już istniejących problemów z kręgosłupem.

[Drukuj](#) | [Wyślij znajomemu](#)

[Komentarze](#)