



Praca za biurkiem, jak unikać schorzeń ortopedycznych

[ZDROWIE](#) [BIURO](#) [KRĘGOSŁUP](#) [PRACA](#)



Od młodości lat dźwigamy ciężary, a wraz z wiekiem coraz więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej. W konsekwencji nie tylko większość nas ma wadę postawy, ale też odczuwa dolegliwości bólowe.

Jak utrzymać kręgosłup w możliwie najlepszej kondycji? Poradzi dr Adrian Rymarczyk, ortopeda i traumatolog ze Szpitala Centrum ENEL-MED.

Coraz więcej osób znajduje zatrudnienie w sektorze usługowym, a co za tym idzie, upowszechnia się praca przede wszystkim siedząca i problemy z

kręgosłupem. Praca „po godzinach” i rezygnacja z dodatkowej aktywności fizycznej dodatkowo potęguje powstające problemy. Wg badań przeprowadzonych przez TNS OBOP na zlecenie Centrum Medycznego ENEL-MED. (badania z 2011) zaledwie 1/3 aktywnych zawodowo mieszkańców największych polskich miast (Warszawa, Kraków, Łódź, Wrocław, Poznań) uprawia sport codziennie lub kilka razy w tygodniu. Te wszystkie czynniki sprawiają, że wizyty u ortopedów są jednymi z najczęściej wybieranych płatnych usług medycznych.

Pozycja siedząca wbrew pozorom nie jest naturalną pozycją dla człowieka, także nie może być zdrową dla kręgosłupa. Tymczasem szkodzimy sobie dodatkowo, wybierając nie tylko **niewygodne siedziska**, ale i przyjmując złą pozycję siedzącą (zgarbione plecy, niedostateczne podparcie lędźwiowej części kręgosłupa). **Zła pozycja** skutkuje napięciem i obciążeniem kręgosłupa, karku, mięśni ramion. Wpływa także niekorzystanie na układ trawienny i hamuje oddech, co może się przyczynić do redukcji zapasów tlenu w krwiobiegu.

Nie bez znaczenia jest także **ułożenie rąk**. Opieranie się łokciem o blat biurka powoduje uciska na nerw łokciowy i drętwienie palców. Opieranie się nadgarstkiem może z kolei powodować tzw. **zespół cieśni nadgarstka**. Dlatego ważnym jest by pamiętać o:

- wyprostowanych plecach podczas siedzenia. Ale nie w pozycji pionowej, ale podczas podbierania się o blat. Dzięki temu siedzimy pod kątem 20-30 stopni i nasze mięśnie grzbetu są odciążone. To tzw. proste plecy z zachowaniem naturalnych krzywizn. Taka pozycja wyklucza korzystanie z oparcia krzesła.
- Pozycja głowy również jest istotna. Nie powinna przechylać się w żadną stronę.
- Ustawieniu monitora komputera na wysokości oczu
- Ważna jest też higiena kręgosłupa – krótkie, regularne przerwy w pracy czy ćwiczenia

Jak siedzieć? Poradnik

1. **Dynamiczna postawa siedząca**. Siedząc, powinniśmy możliwie często zmieniać ułożenie ciała. Odciążamy w ten sposób mięśnie i unikamy ich ciągłego napięcia.
2. **Ruchome krzesło, poduszka rehabilitacyjna**. Sprawdzą się też gumowa piłka. Takie siedzisko powoduje mobilizację wszystkich mięśni ciała. Wymusza również regularną zmianę postawy.
3. **Stabilne oparcie rąk o biurko**. Ważnym jednak jest, by nie opierać nadgarstków ani łokci. Na blacie biurka bądź stołu powinniśmy opierać tylko przedramiona.
4. **Pozycja ekranu komputera**. Monitor powinien znajdować się w odległości ok 40cm od twarzy na wprost oczu. Powinniśmy patrzeć lekko w dół na środek monitora. Dzięki temu nie będziemy wykonywać zbędnych skrętów szyi. W innym przypadku może dojść do przykurczu mięśni, który

Zobacz też

Jak dbać o oczy przy pracy biurowej?



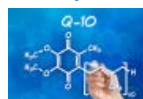
Zmęczone oczy, to przypadłość wielu z nas. Jak sobie z tym radzić? Oto kilka sprawdzonych metod.

Kwas foliowy - nie tylko w ciąży



Jest nieodłącznym suplementem diety podczas starania się o dziecko i w czasie ciąży. Ale tak naprawdę potrzebny jest każdemu człowiekowi, a dokładniej wszystkim komórkom organizmu, na każdym etapie rozwoju i funkcjonowania.

Koenzym Q10 i jego tajemnice



Koenzym Q10 jest jedną z najważniejszych substancji jaką wytwarza organizm. To organiczny związek chemiczny z grupy ubichinonów, zapewniający prawidłowy przebieg procesów życiowych komórki.

Mocznik w kosmetykach - zobacz ile wiesz



To, że mocznik w kosmetykach obecny jest od dawna, wiemy nie od dziś. Ale po co producenci go w nie wciskają? Wszystkim tym, którzy chcą się dowiedzieć więcej dedykujemy ten artykuł.

Domowe sposoby na piękne stopy



Zazwyczaj niewidoczne, ukryte w skarpetach, rajstopach i obuwiu. A gdy przychodzi lato... nie zawsze jest się czym chwalić. O stopy warto, a nawet trzeba dbać. Cały rok.

Przepuklina kręgosłupa



vitaфон.pl/przepuklina-kręgosłupa

Leczenie bezoperacyjne Porady

[Dowiedz się więcej](#)

Ból kręgosłupa?

Gabinet Focus - okulista

Pożyczki dla Bezrobotnych

Glukozamina? Nie, dziękuję.

Laserowa korekcja wzroku

Udar mózgu

powoduje bóle.

5. **Kąt.** Choć zazwyczaj siedzimy z nogami zgiętymi do kąta prostego lub mniejszego, warto układać nogi w możliwie największym kącie. Pomoże w tym na przykład podpórka pod nogi.
6. **Przerwy.** Kilka razy na godzinę dobrze jest wstać od biurka, rozprostować ciało, wykonać krótkie ćwiczenia rozciągające.
7. **Rozkład urządzeń mobilnych.** W ruchu może też pomóc np. skaner, czy drukarka ustawione tak, by wymuszały wstawanie i podchodzenie po dokumenty.

Jak dbać o kręgosłup w pracy. Krótki trening biurowy

1. Przeciągnij się, rozprostuj kości. Jest to najprostszy sposób by rozluźnić napięte mięśnie.
2. Co 30min wstań i pokręć głową we wszystkich kierunkach. Rób to łagodne ale zdecydowane ruchy. Weź głęboki wdech.
3. Co mniej więcej godzinę wykonaj ćwiczenie polegające na napieraniu brodą na szyję.
4. Raz na dzień połóż dłoń na czole, potylicy i skroniach (wg kolejności) i za każdym razem naciskaj na głowę przez 5sek. Wykonaj kilka krótkich sekwencji.
5. Raz na kilka godzin stać na jeden nodze i napnij pośladki. Wzmacnianie kręgosłupa odbywa się również poprzez wzmocnienie mięśni brzucha i pośladków.
6. W sytuacji, gdy jest to możliwe, wykonuj ćwiczenia polegające na klęknięciu i pochyleniu się przy jednoczesnym wyciągnięciu rąk na ziemi. Ćwiczenie wykonaj kilka razy po kilka sekund.
7. Przejdź codziennie minimum kilometr.

☆☆☆☆☆ (No Ratings Yet)

Poleć to w Google

| | |
|-------------------------|---|
| rehabilitacja | ▼ |
| VIZIT | ▼ |
| 1 trik na płaski brzuch | ▼ |
| | ▼ |

Bądź na bieżąco



lifeislife.pl
By żyło się lepiej

LifelsLife - By żyło się lepiej

Obserwuj

+1

+ 28