

POLKI.PL ▶ ZDROWIE ▶ KRĘGOSŁUP I STAWY ▶ ARTYKUŁ

Zadbaj o swój kręgosłup za biurkiem

SPOSOBY NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

Cenne rady dla wszystkich, którzy mają siedzący tryb pracy. Cenne wskazówki i krótki trening biurowy.



Choć co czwarty Polak boi się chorób kręgosłupa, obawa ta nie przekłada się na właściwe traktowanie osi i podpory naszego ciała. Od najmłodszych lat dźwigamy ciężary w postaci szkolnych plecaków, spędzamy od kilku do kilkunastu godzin w pozycji siedzącej i unikamy aktywności fizycznej. W konsekwencji większość z nas nie tylko ma wady postawy, ale także odczuwa związane z nimi dolegliwości bólowe. Co robić, aby mimo kilkunastogodzinnej nieraz pracy za biurkiem utrzymać kręgosłup w jak najlepszej kondycji? Porad udziela dr Adrian Rymarczyk, ortopeda i traumatolog z Centrum Medycznego ENEL-MED, Kierownik Medyczny Szpitala Centrum.

Zmiany cywilizacyjne i społeczne wpływają na wzrost zatrudnienia w sektorze usługowym – powszechna staje się więc siedząca, biurowa praca i coraz więcej z nas skarży się na problemy z kręgosłupem. Badania dotyczące ergonomii miejsc pracy jednoznacznie pokazują, że prawidłowe stanowiska pracy stanowią zdecydowaną mniejszość w polskich firmach. Z tego powodu schorzenia kręgosłupa, urazy i inne choroby układu ruchu dawno wyparły typowe choroby zawodowe, będące konsekwencją pracy fizycznej (np. w górnictwie, metalurgii czy przemyśle).



Zachowaniu odpowiedniej postawy nie pomagają także nasz tryb życia „po godzinach”, czyli brak ruchu. Jak pokazują wyniki badania przeprowadzonego przez TNS OBOP na zlecenie Centrum Medycznego ENEL-MED wśród aktywnych zawodowo mieszkańców największych polskich miast (Warszawy, Krakowa, Łodzi, Wrocławia i Poznania), aż 16 proc. nie uprawia żadnego sportu, kolejne 14 proc. uprawia go nie częściej niż raz na 2-3 miesiące. Zaledwie 1/3 badanych rusza się codziennie lub kilka razy w tygodniu. Wszystko to przekłada się na zapotrzebowanie na opiekę medyczną – wizyty ortopedyczne są w pierwszej dziesiątce najczęściej wybieranych płatnych usług medycznych.

Na siedząco – ani wygodnie, ani zdrowo

Pozycja siedząca nie jest dla człowieka pozycją naturalną i – co się z tym bezpośrednio wiąże – nie może być zdrowa dla kręgosłupa. Tymczasem szkodzimy sobie dodatkowo, siedząc w nieprawidłowy sposób na niewygodnym siedzisku. Zła pozycja siedząca (zgarbione plecy, niedostateczne podparcie lędźwiowej części kręgosłupa) skutkuje napięciem i obciążeniem kręgosłupa, karku i mięśni ramion, ale także wpływa niekorzystnie na układ trawienny i hamuje pełny oddech, przez co powoduje redukcję zapasów tlenu w krwioobiegu. Prowadzi to do ogólnego zmęczenia nie tylko ciała, ale i umysłu.

Ogromne znaczenie ma także ułożenie rąk – opieranie się łokciem o blat biurka powoduje ucisk na nerw łokciowy i drętwienie palców, z kolei opieranie się nadgarstkiem może powodować tzw. zespół cieśni nadgarstka. Dlatego 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.


Jak prawidłowo siedzieć przy biurku, czytaj dalej...

materiały prasowe

1 **2** ▶

Oceń artykuł  
głosy

 Wyślij znajomym

 Drukuj

Redakcja poleca



Report specjalny

Wirus HPV - to musisz wiedzieć!

Z życia wzięte



Za szybko się poddaliśmy...
OPOWIADANIA Z ŻYCIA
WZIĘTE PRAWDZIWE
HISTORIE MIŁOSNE



Nie znają prawdy
OPOWIADANIA Z ŻYCIA
WZIĘTE PRAWDZIWE
HISTORIE



Musiałam ustąpić
OPOWIADANIA Z ŻYCIA
WZIĘTE PRAWDZIWE
HISTORIE



Nasza miłość zniszczyła jej życie...
OPOWIADANIA Z ŻYCIA
WZIĘTE PRAWDZIWE
HISTORIE

Jeśli siedzieć, to...

- Prawidłowa postawa siedząca powinna być dynamiczna – możliwie często należy zmieniać ułożenie ciała, dzięki czemu mięśnie będą odciążone i unikniemy ich ciągłego napięcia.
- Warto zainwestować w ruchome... krzesło lub dmuchaną poduszkę rehabilitacyjną, można też siedzieć na dużej

gumowej piłce – takie siedzisko powoduje mobilizację wszystkich mięśni oraz wymusza ciągłą zmianę postawy.

- Zadbajmy o stabilne oparcie rąk o biurko: pamiętajmy jednak, aby nie opierać nadgarstków ani łokci – na blacie opieramy jedynie przedramiona.

- Ekran musi znajdować się na wprost oczu, w odległości około 40 cm od twarzy – powinniśmy patrzeć lekko w dół na środek monitora, aby nie wymuszać skrętu szyi, ponieważ w innym wypadku może dojść do przykurczu mięśni, powodującego bóle.

- Choć często siedzimy z nogami zgiętymi do kąta prostego lub mniejszego, warto postarać się, aby kąt ten był możliwie największy (można to osiągnąć np. dzięki podpórce pod nogi).

- Kilka razy na godzinę dobrze jest wstać od biurka – rozprostować sylwetkę i wykonać krótkie ćwiczenia rozciągające.

- Wartym rozważenia rozwiązaniem jest ustawienie np. drukarki czy skanera w takiej odległości od biurka, która wymusza wstawanie i podchodzenie po dokumenty.

Krótki trening biurowy:

- Rozprostuj kości i przeciągnij się. Jest to najprostszy sposób, aby rozluźnić napięte mięśnie.
- Co 30 minut wstań i pokręć głową we wszystkich kierunkach – łagodnie, ale zdecydowanie obróć głowę w prawo, w lewo, w górę i w dół. Weź głęboki oddech i odpręż się.
- Co godzinę wykonuj ćwiczenie polegające na napieraniu brodą na szyję (robienie tzw. podwójnego podbródka).
- Raz dziennie połóż dłoń na czole, potylicy i skroniach (po kolei) i za każdym razem naciskaj na nią głową przez 5 sek. Wykonaj kilka krótkich sekwencji.
- Co jakiś czas stań na jednej nodze (możesz się przytrzymać dowolnej powierzchni) i napnij pośladki – wbrew obiegowej opinii, dbałość o dobry stan kręgosłupa wymaga także wzmocnienia mięśni brzucha i pośladków.
- O ile to możliwe, wykonuj ćwiczenie polegające na klęknięciu i pochyleniu się przy jednoczesnym wyciągnięciu rąk na ziemi – w tej pozycji należy wytrzymać kilka sekund oraz wykonać kilka powtórzeń.
- Przejdź codziennie minimum kilometr.

materiały prasowe



Oceń artykuł 2
głosy

Wyślij znajomym

Drukuj

Redakcja poleca



Redakcja poleca



Ulga dla kręgosłupa

Bóle pleców, krzyża czy szyi to jedne z częściej zgłaszanych...



Na ratunek kręgosłupowi

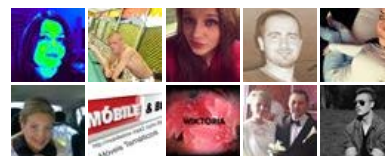
Wystarczy jeden nagły ruch i czujesz w plecach ostry ból. To...

Zobacz co przyniesie nadchodzący tydzień! 😊 Prezentujemy nasz czwartkowy horoskop tygodniowy ❤️

#polkipl | #horoskop | #horoskoptygodniowy



76 768 osób lubi obiekt Polki.pl.



Wtyczka społecznościowa Facebooka

Sonda



Fotolia

Czy masz problemy z porannym wstawaniem?

tak, to mój ogromny problem czasem, gdy późno pójde spać nie, jestem rannym ptaszkiem

[GŁOSUJ](#)

Oblicz Dni płodne

Podaj pierwszy dzień ostatniej miesiączki

Okres wybierz Rok
Miesiąc Dzień

[Oblicz](#)