



Kręgosłup za biurkiem – jak unikać schorzeń ortopedycznych?

Wiadomości Branżowe

Zdrowie

March 15, 2012

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 krwioobieg. 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 zdejmuję 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.

Jeśli siedzieć, to...

1. Prawidłowa postawa siedząca powinna być dynamiczna – możliwie często należy zmieniać ułożenie ciała, dzięki czemu mięśnie będą odciążone i unikniemy ich ciągłego napięcia.
2. 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.
3. Zadbajmy o stabilne oparcie rąk o biurko: pamiętajmy jednak, aby nie opierać nadgarstków ani łokci – na blacie opieramy jedynie przedramiona.
4. 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.
5. 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).
6. Kilka razy na godzinę dobrze jest wstać od biurka – rozprostować sylwetkę i wykonać krótkie ćwiczenia rozciągające.
7. Wartym rozważenia rozwiązaniem jest ustawienie np. drukarki czy skanera w takiej odległości od biurka, która wymusza wstawanie i podchodzenie po dokumenty.

Krótki trening biurowy i nie tylko

1. Rozprostuj kości i przeciągnij się. Jest to najprostszy sposób, aby rozluźnić napięte mięśnie.
2. 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.
3. Co godzinę wykonuj ćwiczenie polegające na napieraniu brodą na szyję (robienie tzw. podwójnego podbródka)
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Przejdź codziennie minimum kilometr.

Sharing

<input type="checkbox"/> Twitter	0	<input type="checkbox"/> Facebook	0	<input type="checkbox"/> Google +	0
<input type="checkbox"/> LinkedIn	0	<input type="checkbox"/> Email this article		<input type="checkbox"/> Print this article	

Authors



netPR.pl

Tags