

## Kręgosłup za biurkiem



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?

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. Zachowaniu odpowiedniej postawy nie pomaga także nasz tryb życia

po pracy. Jak pokazują wyniki badania przeprowadzonego przez TNS OBOP na zlecenie Centrum Medycznego ENEL-MED (badania z 2011r.) 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 specjalistyczną 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.

Porad udziela dr Adrian Rymarczyk, ortopeda i traumatolog ze Szpitala Centrum ENEL-MED.

### Akcja KONKURS ZABAWA

- > **Czytaj nasz portal i jego fanpage**
- > **Komentuj nasze publikacje**
- > **Zdobywaj i zbieraj punkty**
- > **Wymieniaj punkty na nagrody!**



Dla wszystkich którzy odwiedzają i czytają regularnie nasz portal oraz jego fanpage, przygotowaliśmy specjalną zabawę.

[Czytaj więcej](#)

## Przetestowaliśmy



**VIVIEAN - Gold Day Cream SPF 10 with Snail Slime**

Odżywczy krem na dzień ze służem ślimaka, złotem koloidalnym i liposomami. Służ ślimaka pobudza wytwarzanie kolagenu, działa regenerująco i zmiękcza. Nanocząstki 24 karatowego złota nawilżają i działają antyoksydacyjnie.

### VIVIEAN - Gold Mask

Odżywczo – nawilżająca maska peel off jest jak dotyk luksusu. Formuła z nanocząstkami 24



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

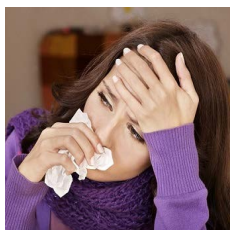
#### Krótki trening biurowy i nie tylko

- 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 klęknieniu i pochyleniu się przy jednoczesnym wyciągnięciu rąk – w tej pozycji należy wytrzymać kilka sekund oraz wykonać kilka powtórzeń.
- Przejdź codziennie minimum kilometr.

#### Przeczytaj też z działu Zdrowie:



Choroby układu moczowo-płciowego. Masz pytania, wątpliwości?



Znowu katar? A może to chore zatoki?



karatowego złota koloidalnego i liposomami odmładza skórę i nadaje jej blask. Polecana dla każdego typu cery w wieku około 30 lat i powyżej.

## Wiadomości branżowe

### Poznańskie targi kosmetyczne i fryzjerskie



Tysiące specjalistycznych kosmetyków i akcesoriów do pielęgnacji włosów, twarzy oraz ciała w promocyjnych cenach, pokazy najlepszych w kraju fryzjerów i wizażystów, a także darmowe porady i profesjonalne makijaże – to tylko część atrakcji targów LOOK i beautyVISION w Poznaniu. Podczas weekendu, w dniach 18-19...

### IX edycja Dr Irena Eris Ladies' Golf Cup



Ruszyły zapisy na to wyjątkowe, sportowe i towarzyskie wydarzenie. To już IX edycja jednego z najbardziej cenionych w tej części Europy, turnieju golfa. Sportowa rywalizacja odbędzie się w dniach 18-19 maja, na polu golfowym Sand Valley G&CC, nieopodal Wzgórz Dylewskich. Dr Irena Eris zaprasza do udziału w turnieju wszystkie...

[Czytaj więcej](#)

## Mapa Salon & Spa



Błonnik – czy na pewno wiesz o nim już wszystko?



Zabija w Polsce ok. 50 tys. osób, czyli średniej wielkości miasto



Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa



Mity na temat warzyw i owoców

[Więcej artykułów z działu Zdrowie](#)

[Zobacz starsze artykuły z działu Zdrowie](#)

## Komentarze

2015-04-01 10:48:01

**-kurczak5** Niestety myślę, że gdybym zaczęła wykonywać ćwiczenia z dociskaniem dłoni do głowy, w pracy wzięliby mnie za wariatkę :(

2014-02-28 19:36:42

**-floress** Niestety ludzie nie są stworzeni do siedzącego trybu życia, który obecnie jest mocno popularny. Mimo, że jestem w młodym wieku, to już dokucza mi ból kręgosłupa... najważniejsze jednak, by nie bagatelizować tego za młodu, a starać się jak najszybciej wzmocnić mięśnie brzucha i pleców. Naprawdę warto poświęcić codziennie co najmniej kilka minut dziennie na ćwiczenia.

2014-02-20 21:44:51

**-Kasia Gryfin** aż się boję komentować ten artykuł ,bo niestety zrobiłam dokładnie wszystko to przed czym on ostrzega.Dlaczego? wcale nie dlatego ,że nie wiedziałam co mi grozi.Ja zwyczajnie to zbagatelizowałam.No bo przecież ja...młoda...mnie tam nic nie grozi.A zgubiła mnie głupia fascynacja internetem.Dawno to było i dziś inaczej już siadam do komputera,ale wtedy z braku miejsca monitor na podłodze,pierwsze zachłyśnięcie się internetem i mnóstwo wolnego czasu.Pozycja niewygodna,ale co to przeszkadza,ważne ,że mam ten internet tylko dla siebie.Siedze i siedze,najlepiej to bym nic nie robiła tylko sobie klikała.Mija rok,boli mnie kręgosłup,potem boli coraz bardziej,oj chyba sie narobiłam albo źle spałam.Wina siedzenia przed komputerem-a w życiu!!! po jakimś czasie już nie mogłam normalnie chodzić ,bolała mnie noga,potem było dretwienie kończyn ,chromanie w żyłach.nie poszłam do lekarza ze wstydu.Wyleczył mnie mąż,schował mój komputer,zostaliśmy przy jednym dla całej rodziny.Siedziałam już mało ,bo wiecznie kolejka do niego,ale jak już usiąde to przynajmniej w wygodnym fotelu i nie za długo,bo to rzeczywiście niezdrowo.Po swoich doświadczeniach dzieciom nie pozwalam długo siedzieć.Nie buntują się na szczęście.A jakie są skutki...mimo ,że tyle lat minęło odczuwam bóle,Jak posiedzę dłużej to zaczynam odczuwać ból,ale wtedy robie przerwę.A jak mocno boli,takie wrażenie jest jakby mi cos wyskoczyło to kładę sie na podłodze i tak jakby nastawiam albo robie okrężne ruchy bioder i jak wskoczy wszystko na swoje miejsce to przestaje boleć.Współczuje tym ,którzy na codzien muszą w takiej pozycji pracować.I jesli ktos mówi o pracy za biurkiem ,że taka to ma dobrze ,bo nic nie robi tylko siedzi to niech się zastanowi czy aby napewno jej tak dobrze



Salon kosmetyczny?

A może Spa ?

Znajdź na mapie swoje miejsce!

[Czytaj więcej](#)

Pocuj piękno  
**IV TARGI KOSMETYCZNO-FRYZJERSKIE**  
**DNI URODY I SPA**  
**25-26 KWIECIEŃ 2015 r.**  
**Hala Stulecia, Wrocław**

## Dla Niej



Dzięki tym zabiegom zachowasz piękno

Kobiety co rusz szukają nowych sposobów, które pozwolą im zachować młody wygląd jak najdłużej, ponieważ trudno jest im zaakceptować uwidaczniające się stopniowo na twarzy objawy...

[Czytaj więcej](#)

## Dla Niego

### Wrogowie męskiego uśmiechu

Na froncie walki o lepszy uśmiech facet musi