

Jak dbać o kręgosłup podczas długotrwałej pracy przed komputerem

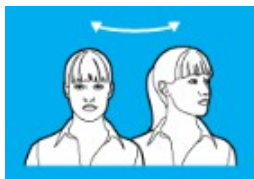
Praca przy komputerze sprawia, że nasze mięśnie utrzymywane są w długotrwałym napięciu. Może to powodować bóle szyi, karku, mięśni podtrzymujących głowę podczas obserwacji monitora i klawiatury, bóle barków i rąk obsługujących klawiaturę, a także bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa w skutek długotrwałego pozostawania w pozycji siedzącej. Dzieje się tak za sprawą ucisku na naczynia krwionośne i nerwy obwodowe, kiedy to zmniejsza się dopływ krwi do napiętych mięśni.

Aby uniknąć negatywnego wpływu pracy siedzącej na stan naszego zdrowia wystarczy stosować się do kilku podstawowych zasad:

- **pozycja podczas pracy z komputerem**- powinna ona być jak najbardziej zbliżona do pozycji naturalnej (uniknąć pochylania tułowia w bok, skręcania i pochylania głowy, zginania rąk w nadgarstkach itp.)
- **krótkie przerwy i ćwiczenia w czasie pracy**- Państwowa Inspekcja Pracy zaleca po każdej godzinie pracy pięciominutową przerwę, podczas której należy wstać z krzesła. Czas ten poświęcić można właśnie na ćwiczenia przedstawione poniżej.



Pochyl głowę mocno do przodu. Wytrzymaj 5-10 sekund.
Powtórz ćwiczenie 3-5 razy.



Obróć głowę w lewą stronę do momentu, aż poczujesz napięcie. Wytrzymaj przez 5-10 sek. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy dla obu stron.



Powoli wykonaj pięciokrotne krążenie ramion do tyłu, następnie wykonaj krążenia w przód.



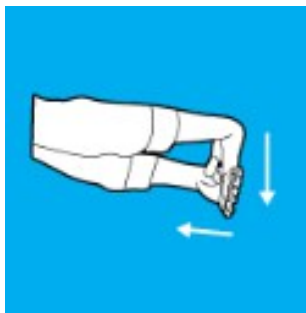
Spleć palce dłoni, obróć dłonie na zewnątrz i unieś ręce ponad głowę. Wyciągnij się ku górze i wytrzymaj 5-10 sekund. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy.



Złap za głowę prawą dłonią lewy łokieć i delikatnie pociągnij w kierunku głowy aż poczujesz napięcie. Wytrzymaj 5-10 sekund. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.



Złóż dłonie razem na wysokości piersi wypychając łokcie lekko na zewnątrz. Naciśnij mocno lewą dłonią na prawą i ugnij do tyłu prawą dłoń w nadgarstku. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy.



Chwyć lewą dłoń. Przy wyprostowanym lewym łokciu, powoli ugnij do dołu lewy nadgarstek do momentu aż poczujesz napięcie. Wytrzymaj 5-10 sekund. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.



Skrzyżuj palce dłoni i wznies je ponad głowę. Wyprostuj łokcie i wyciągnij ręce jak najwyżej możesz. Ugnij tułów w lewą stronę aż poczujesz napięcie. Wytrzymaj 5-10 sekund. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy.



Stań przed ścianą lub krzesłem na odległość rąk. Wysuń prawą nogę do przodu a lewą nogę wyprostuj. Stopy powinny przylegać do podłogi. Pochyl ciało w kierunku ściany aż poczujesz napięcie w lewej łydce. Wytrzymaj 5-10 sekund. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy.



Usiądź i wyprostuj się. Unieś lewą stopę nad podłogę i wyprostuj nogę. Wyciągnij palce ku górze i następnie skieruj je w dół. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy dla obu stron.

Źródło: pip.gov.pl

- **właściwa organizacja stanowiska pracy:**

Krzesło powinno być wyposażone w regulację wysokości siedziska, oparcia (i jego pochyleń) oraz podłokietnika tak, aby możliwe było jego dostosowanie do wysokości biurka.

Monitor powinien stać w odległości 40-75 cm od oczu nieco poniżej wysokości oczu (20° - 50° w dół od linii poziomej prowadzonej na wysokości oczu). Pozwoli to na zminimalizowanie obciążenia oczu i karku.

Wasza pielęgniarka szkolna