

Sposób numer 1 – Prawidłowa postawa w czasie siedzenia

Pewnie w dzieciństwie Twoi rodzice przypominali Ci o tym, żebyś się nie garbił. Mimo to bardzo niewiele osób ma w sobie nawyk prawidłowego siedzenia lub zachowywania wyprostowanej postawy w czasie chodzenia. Wynika to stąd, że często w ogóle nie zdajesz sobie sprawy z tego, że „źle” siedzisz. Dlaczego? Jeżeli od wielu lat pracujesz lub odpoczywasz w określonej pozycji, to nic dziwnego, że Twoje ciało się do tego przyzwyczyło. W położeniu, które może być bardzo szkodliwe dla kręgosłupa, Tobie jest całkiem wygodnie.

W dodatku praca w domu niestety sprzyja niekorzystnym nawykom. Osoby, które dopiero w ostatnich miesiącach przeszły na home office, poczuły wreszcie tę wolność. To sprawiło, że najbardziej ergonomiczna praca przy biurku, w wielu przypadkach poszła w odstawkę. Jeżeli tak samo, jak inni zacząłeś wykonywać pracę na kanapie z laptopem na kolanach albo w łóżku, czy przy kuchennym stole, to nic zaskakującego, że Twój kręgosłup szybko odczuł tę zmianę.

Jak stworzyć ergonomiczne miejsce do pracy?

Nie chcemy oczywiście powiedzieć przez to, że stacjonarna praca w biurze, przy jakimkolwiek biurku i na nie pierwszej nowości krześle, jest idealnym rozwiązaniem. Absolutnie nie. Na szczęście w ostatnim czasie słowo ERGONOMIA stało się modne. Pracodawcy mogą zainwestować w ergonomiczne biurka, fotele, myszki, czy klawiatury. Ta cecha jest bardzo mocno związana z Twoim zdrowiem. Minimalizuje ona również ryzyko powstawania urazów fizycznych w czasie wykonywania obowiązków służbowych.

Ergonomiczne stanowisko pracy jest po prostu wygodne i bezpieczne. Gdy masz zapewnione odpowiednie wsparcie dla nóg i dla pleców, to nie jesteś narażony nie tylko na ból pleców, ale też na osłabienie krążenia. W dodatku, jeżeli na Twoim stanowisku pracy znajduje się ergonomiczna klawiatura z odpowiednią podpórką na nadgarstki, to nawet ośmiogodzinny dzień pracy, nie spowoduje nadmiernego obciążenia nerwu pośrodkowego. W ten sposób chronisz samego siebie przed rozwojem zespołu cieśni nadgarstka, który jest niesamowicie bolesny i trudny do wyleczenia.

Jak powinieneś siedzieć, aby uniknąć codziennych dolegliwości bólowych ze strony kręgosłupa?

Jak najmniej. Jednak wiemy, że jest to niewykonalne, w szczególności, gdy na co dzień wykonujesz pracę biurową.

Prawidłową pozycję w czasie siedzenia należy rozdzielić na dom i na pracę. Inne cechy powinien mieć fotel biurowy, a inne przeznaczony do odpoczynku.

Zacznij od tego, żeby dobrze ustawić Twoje krzesło do pracy. Powinieneś siedzieć w pozycji wyprostowanej, ale jednocześnie być lekko odchylony do tyłu. Kolejną ważną kwestią jest trzymanie głowy swobodnie. W ten sposób zapobiegiesz bólom karku i szyi. Stopy postaw mocno i stabilnie na podłodze. Zabronione jest krzyżowanie nóg. Kąt w stawie kolanowym powinien wynosić 90 stopni. Jeżeli w Twoim przypadku taka pozycja jest niewykonalna, bo na przykład jesteś za niski, to zawsze możesz dokupić sobie podstawkę pod stopy, która zwiększy ergonomię stanowiska pracy. Postaraj się przysunąć krzesło do biurka w taki sposób, aby móc oprzeć przedramiona na jego blacie pod kątem prostym. Pośladki powinny być w całości umieszczone na krześle.

A co z krzesłem w domu? Jak powinieneś siedzieć w czasie odpoczynku?

Czy możesz sobie pozwolić na całkowity luz? Nie do końca. To znaczy, oczywiście masz prawo do tego, żeby się zrelaksować, ale musisz pomyśleć o tym, żeby robić to na odpowiednich meblach. Dla kręgosłupa korzystne jest na przykład leżenie na szezlongu, ponieważ gwarantuje on odpowiednie podparcie dla kręgosłupa. Równie dobre są fotele bujane. Z jednej strony pozwalają się uspokoić, a z drugiej samoistnie wymuszają pracę mięśni. Wybierz taki mebel, który da Ci możliwość podparcia się w czasie wstawania.