Dopadł Cię ból pleców w biurze? Nie martw się, są na to sposoby...

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 06, sierpień 2019 15:18
Dawid Kulpa
Odsłony: 1273

Jak ci minął dzień przed monitorem komputera? Czy wstawałeś, aby się poruszać co 30-40 minut? Jak się miewa twoja szyja – czy jest sztywna i boli, czy odczuwasz ból głowy lub napięcie w ramionach? Jeśli tak, to zapewne jest to związane z niewłaściwymi nawykami podczas pracy. Eksperci firmy doradztwa personalnego i rekrutacji *Michael Page* przedstawiają techniki, które pomogą uniknąć bólu…

Czynności, które są powtarzane lub przedłużane, mogą wpływać na mięśnie, więzadła, ścięgna oraz stawy i plecy. Chodzi o takie sprawy, jak:

- Wyciąganie głowy do przodu w stronę ekranu komputera. Robienie tego przez dłuższy czas może wywołać lub nasilić ból szyi.
- Powtarzające się ruchy ramion lub górnej części ciała. Używanie klawiatury, myszy czy trackpada – lub inne typy pracy manualnej – wiążą się z wykonywaniem powtarzalnych ruchów.
- Nieprawidłowe siedzenie. Jeśli twój komputer znajduje się zbyt nisko, twoja postawa obciąża górną część ciała, ponieważ musisz schylać się do monitora. Jeśli jest z kolei zbyt wysoko, będziesz musiał wyciągać ramiona, aby pisać, co może spowodować napięcie szyi.
- Niewłaściwe techniki podnoszenia ciężkich przedmiotów. Twoja szyja jest zagrożona prawie tak samo jak twoje plecy, jeśli podnosisz przedmioty w niewłaściwy sposób.

Kluczem do chronienia szyi jest trzymanie zarówno głowy, jak i szyi w pozycji neutralnej, przy utrzymywaniu naturalnego zagięcia kręgosłupa szyjnego – części, która podtrzymuje twoją głowę. Stosuj te rady, aby dobrze zadbać o swój kręgosłup i szyję.

Zadbaj o swoje miejsce pracy
Większość ludzi siedzi, mając monitor umieszczony za nisko, z kolei ich biurka są zbyt wysokie, a krzesła niedopasowane do indywidualnych potrzeb.

Zastosuj te rady, aby twoja codzienna praca stała się lżejsza.

- Twój podbródek powinien sięgać podstawy monitora, a oczy powinny być skierowane prosto przed siebie – nigdy nie zginaj ani nie unoś szyi, aby patrzeć w ekran.
- Trzymaj stopy płasko na podłodze, a oparcie krzesła ustaw w pozycji pionowej. Dzięki temu kręgosłup utrzyma naturalną pozycję.
- Dopasuj swoje krzesło, tak by twoje kolana były zgięte pod kątem 90 stopni, a ramiona komfortowo spoczywały na oparciach lub na biurku.
- Jeśli potrzebujesz wychylić szyję, by dostrzec tekst na ekranie, to znak, że powinieneś kupić okulary do komputera, aby nie męczyć oczu.
- Cały dzień rozmawiasz przez telefon? Nie trzymaj aparatu pomiędzy uchem a szyją – skorzystaj z ergonomicznego trzymaka, zestawu słuchawkowego lub głośnomówiącego.

Uważaj przy wstawaniu
To ważne, by chronić swój kręgosłup, przy podnoszeniu zarówno lekkich, jak i ciężkich przedmiotów. Nawet sięganie po leżące na podłodze spinacze lub monety może doprowadzić do problemów.

- Nigdy nie zginaj pleców – schylaj się, uginając kolana i biodra.
- Trzymaj przedmiot blisko ciała by zapobiec skręceniom tułowia.
- Podnoś się do góry, prostując kolana.
- Nigdy nie podnoś obiektu szybko, aby się nie przeciążyć.

Phoca PDF

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 06, sierpień 2019 15:18
Dawid Kulpa
Odsłony: 1273

Rób regularne przerwy

Nasze ciała lubią ruch. Pozostawanie w jednej pozycji przez dłuższy czas –niezależnie od tego, jak prawidłowa by ona nie była – nadwyręża ciało.

- Rozciągaj mięśnie szyi i ramion co najmniej raz na godzinę
- Delikatnie pochyl głowę w prawo i w lewo, wykonaj krążenie ramionami, lub przejdź się po biurze

Jeśli stwierdzisz, że cierpisz z powodu nawracającego bólu pleców i szyi, pomimo stosowania się do tych wskazówek, być może twoje bóle mają podłoże nerwowe i wiążą się ze stresem.

Źródło: michaelpage.pl

Phoca PDF