

Obecna sytuacja, związana ze stanem epidemii, spowodowała, że wiele osób pozostało w swoich domach. Osoby takie mają ograniczoną aktywność fizyczną, przez co są bardziej narażone na wystąpienie powikłań, spowodowanych siedzącym trybem życia.

Jak pokazują badania, aż jedna trzecia przypadków bólu kręgosłupa związana jest z wykonywaną pracą zawodową. Zwłaszcza praca biurowa i związane z nią długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej jest przyczyną powstawania bolesnych przeciążeń mięśni i stawów. Wydłużenie czasu siedzenia, chociażby przy komputerze, zwiększa ryzyko chorób serca, zawału, udaru mózgu, otyłości i cukrzycy.

Program „[Aktywna przerwa w pracy](#)” ma zachęcić do regularnej aktywności osoby wykonujące głównie pracę siedzącą. Przygotowane w jego ramach ćwiczenia są łatwe i nie wymagają specjalistycznego sprzętu czy stroju. Niektóre z nich można wykonać nie wstając nawet od biurka. Ćwiczenia zostały opracowane przez ekspertów Krajowej Izby Fizjoterapeutów.

Ćwiczenia będą publikowane na stronie fizjoterapiaporusza.pl oraz w mediach społecznościowych: na Facebooku i YouTube Ministerstwa Zdrowia oraz Facebooku portalu Znajdź Fizjoterapeutę. Każdego dnia na podanej stronie pojawi się jeden film z ćwiczeniem, wraz z komentarzem eksperta oraz wskazówkami dotyczącymi liczby powtórzeń czy tempa. Cała seria kilkunastu filmów będzie dostępna dla każdego i bezpłatnie.

Zestaw kilkunastu filmów z ćwiczeniami, które można samodzielnie wykonać w miejscu pracy czy w domu to drugi wspólny program profilaktyczny zrealizowany przez Ministerstwo Zdrowia i Krajową Izbę Fizjoterapeutów. Pierwszy skierowany był do seniorów.

Ministerstwo Zdrowia zaleca, aby zaprezentowane działania fizjoprofilaktyczne stały się codziennym punktem dnia, nie tylko w czasie stanu zagrożenia epidemicznego. Należy pamiętać, że codzienny ruch pozwala utrzymać sprawność oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia bólu kręgosłupa, bólu stawów, chorób serca i wielu chorób przewlekłych. Poprawia także naszą odporność.

*Źródło: MZ*