

Naukowcy z wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej uważają, że praca zdalna ma destrukcyjny wpływ m.in. na kręgosłupy Polaków. Według danych WHO, w czasie pandemii statystyczny obywatel przytył o dwa kilogramy.

Dr Przemysław Domaszewski z Katedry Antropomotoryki i Biomechaniki Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej na pytanie, jaki wpływ ma praca zdalna na kondycję fizyczną Polaków uważa, że można go określić jednym słowem: destrukcyjny.

- Przy pracy zdalnej straciliśmy dodatkową aktywność fizyczną, której nawet nie zauważaliśmy. Mam tutaj na myśli wyjście z domu, pójście na autobus, pokonywanie schodów w pracy, przechodzenie z miejsca na miejsce, chodzenie do toalety na końcu korytarza. W przypadku pracy zdalnej wszystko mamy w bliskim zasięgu, większość osób siedzi przy komputerze non stop. To samo dotyczy dzieci, które w pozycji siedzącej spędzają cały dzień: najpierw nauczanie zdalne, następnie odpoczynek przed telewizorem, a później jeszcze gry na komputerze. Bardzo ciężko zachować równowagę pomiędzy aktywnością a siedzeniem, które jako pozycja jest dla nas gorsze niż stanie. Przypominam, że naturalną postawą naszego organizmu jest postawa stojąca - tłumaczy naukowiec.

Zdaniem dr Domaszewskiego, jednym ze sposobów na zmniejszenie negatywnych skutków wielogodzinnego siedzenia jest powrót do znanych np. z filmów historycznych pulpitów, przy których pracuje się stojąc.

- Kilku moich studentów zmieniło sobie biurko na takie, przy którym stoi. Plus takiego wyboru, to możliwość poruszania się. Gdy siedzimy, przykurczamy pewne mięśnie, które będą warunkować zmiany chociażby w obrębie kręgosłupa. W trakcie siedzenia przykurczają się uda z przodu, co z kolei przyciąga biodra. Wtedy zwiększa się lordoza odcinka lędźwiowego, która będzie zwiększać kifozę odcinka piersiowego i wyginać mocniej odcinek szyjny kręgosłupa. Dlatego też, po całym dniu siedzenia przed komputerem warto wprowadzić element klasycznej gimnastyki, jogi, stretchingu, żeby rozciągnąć przykurczone mięśnie. W przeciwnym wypadku, czego się obawiam, będziemy mieli dużo więcej wad postawy. Już teraz obserwując młodzież widać, że nie jest dobrze. Podejrzewam, że może być gorzej właśnie ze względu na napięcia mięśniowe, przykurcze, pogłębiające się dysfunkcje wynikające z braku ruchu - ostrzega.

Naukowcy przypominają, że według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pandemia sprzyja przybieraniu na wadze. Ostatnie dane wskazują, że przytyliśmy średnio 2 kg.

- Jedna z moich dyplomantek prowadzi badania dotyczące tego, jak zmieniła się aktywność fizyczna Opolan podczas pandemii COVID-19. W obrębie wspomnianych dwóch kilogramów mamy dwie grupy. Pierwsza, to ta, która ćwiczy niezależnie od tego, co się dzieje, korzystają z zajęć przez Internet, ćwiczą w domu. Ta grupa zachowuje swoją masę ciała na prawie niezmiennym poziomie. Natomiast druga grupa wyszła z założenia, że skoro siłownie są zamknięte, zajęcia jak np. aerobik też, to siedzimy w domu. Mają świetny pretekst, bo przecież wszystko zamknięte. Oni z kolei przybrali często zdecydowanie więcej niż dwa kilogramy. W tym przypadku to swoisty strzał w stopę. Aktywność fizyczna nas zabezpiecza, nasz organizm lepiej działa, czujemy się lepiej nie tylko fizycznie ale i psychicznie - przypomina naukowiec.

Jak zauważa dr Domaszewski, zarówno sportowcy, jak i osoby trenujące rekreacyjnie, lżej przechodzą zakażenie.

Wpływ pandemii na kręgosłupy Polaków

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 12, styczeń 2021 15:34

Alicja Cisowska

Odsłony: 445

- Na tym etapie nie możemy się jeszcze opierać na badaniach naukowych, ale widać, że zakażenie przechodzą szybciej, sprawniej. Większy problem zauważam u tych osób, które przeszły koronawirusa, ale nie były aktywne fizycznie. Teraz już przy niewielkim wysiłku łapie je zadyszka - wskazuje dr Domaszewski.

Źródło: pap-mediaroom.pl