

Zdrowy, siedzący tryb życia (sic!)

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 16, lipiec 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 2962

Czy w jakichkolwiek okolicznościach innych niż praca pozostajesz nieprzerwanie przez 6, 8 lub więcej godzin w przymusowej pozycji siedzącej? Z całą pewnością - nie.

Czy w ciągu kilkadziesiąt lat pracy w pozycji siedzącej, kiedy to na krześle spędzasz statystycznie 80000 godzin czyli 3500 pełnych dób, powinieneś mieć krzesło zapewniające Ci utrzymanie poprawnej pozycji ciała, a co za tym idzie - wygodę i zdrowie? Z całą pewnością - tak.

Dlaczego to takie ważne?

Spójrz na statystykę

- 70% ludności zawodowo czynnej pracuje obecnie w pozycji siedzącej. Zjawisko to dotyczy więc większości z nas.
- Pracując w pozycji siedzącej spędzamy w niej statystycznie około 10 lat siedząc non - stop!
- 60 - 80% spośród nas, osób pracujących, szuka pomocy lekarskiej z powodu bólu dolnej części kręgosłupa. Bóle te występują najczęściej u pracowników sfery zarządzania, wykonujących pozornie najlżejszą - bo siedzącą - pracę.
- W rankingu grup pracowników najbardziej narażonych na dolegliwości mięśniowo-szkieletowe pracownicy biurowi wyprzedzają nawet dokerów.
- Bóle kręgosłupa są przyczyną 20% absencji chorobowych i stanowią drugą, najważniejszą przyczynę po przeziębieniach.
- 50% wcześniejszych emerytur spowodowanych jest przez patologiczne zmiany kręgosłupa.

Co jest przyczyną kłopotów zdrowotnych ludzi pracujących na siedząco? Przyczyn jest wiele.

Wymieniamy tylko te najistotniejsze:

- siedząc przyjmujemy nienaturalną pozycję naszego ciała - tym samym zmuszamy nasz kręgosłup do nienaturalnego ułożenia,
- kręgosłup człowieka siedzącego jest nadmiernie obciążony - tym bardziej, im bardziej niedostosowane do naszych rzeczywistych potrzeb jest krzesło na którym siedzimy,
- mięśnie człowieka siedzącego są nadmiernie napięte - w połączeniu z brakiem ruchu podczas siedzenia stanowi to przyczynę ich skurczy,
- wadliwie skonstruowane lub nieodpowiednio dobrane do długości czasu pracy, jej specyfiki a także do wymiarów użytkownika krzesło, może zmuszać do przyjęcia nieprawidłowej pozycji ciała podczas siedzenia bez możliwości jej zmiany.

PRZECIWDZIAŁAJ!

- Dobierz optymalne dla siebie krzesło, dostosowane do długości i rodzaju wykonywanej przez Ciebie pracy.
- Nie zapomnij, że wszyscy różnimy się rozmiarami - Twoje krzesło powinno być dostosowane do Twoich rozmiarów.
- Zanim jednak rozpoczniesz na nim pracę - pamiętaj, aby wyregulować proporcje Twojego krzesła - tylko wówczas będzie Ci się w nim siedziało wygodnie i zdrowo.
- Dołóż wszelkich starań, aby codziennie znaleźć czas na choćby najprostsze ćwiczenia fizyczne. Nawet najlepsze krzesło nie zastąpi ich w walce o zdrowie.

Zdrowy, siedzący tryb życia (sic!)

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 16, lipiec 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 2962

Skutki wadliwej konstrukcji krzesła

Kiedy siedzisz siła nacisku na dyski międzykręgowe jest znacznie wyższa niż wtedy gdy stoisz. Gdy używasz krzesła niedostosowanego do swoich potrzeb nacisk zwiększa się jeszcze bardziej. Może się zwiększyć nawet dwukrotnie.

Skutki nieprawidłowej pozycji siedzącej:

- Migrena, zaburzenia koncentracji
- Napięcie szyi, karku i łopatek
- Choroby i patologiczne, nieodwracalne zmiany kręgosłupa
- Bóle w pośladkach
- Ociężałość w nogach i stopach

Źródło: zdrowie.med.pl