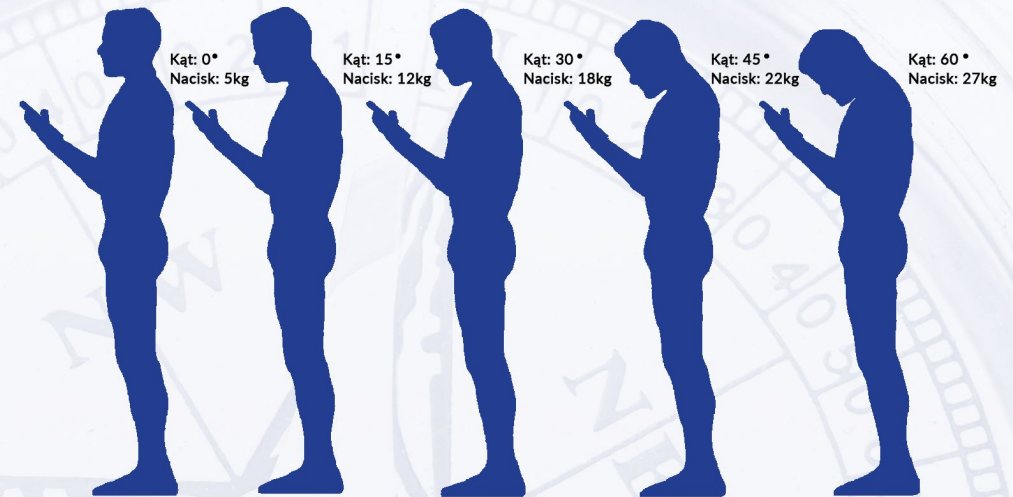
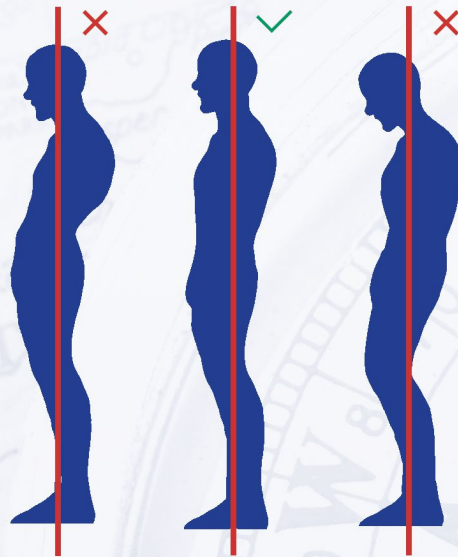


Ergonomia powinna stać się podstawowym narzędziem przeciwdziałania dolegliwościom m.in.: ze strony układu mięśniowo – szkieletowego.

To przede wszystkim stanowisko pracy dostosowane do człowieka ale także przyjazne środowisko pracy (otoczenie).



Postawa



Dwoma głównymi grupami zaburzeń mięśniowo-szkieletowych są bóle/urazy pleców i schorzenia kończyn górnych związane z pracą (powszechnie nazywane „urazami spowodowanymi chronicznym przeciążeniem organizmu”). Większość zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego rozwija się na przestrzeni czasu. Zwykle nie ma jednej przyczyny, lecz w grę wchodzi różne czynniki. Do przyczyn fizycznych i organizacyjnych czynników ryzyka zaliczają się:

- przenoszenie ciężkich przedmiotów, zwłaszcza ze zgiętym i skręconym tułowiem,
- powtarzające się lub energiczne ruchy,
- niewygodna i nieruchoma pozycja,
- wibracje, słabe oświetlenie lub niska temperatura środowiska pracy,
- szybkie tempo pracy,
- długotrwałe siedzenie lub stanie w tej samej pozycji.

Patrząc w telefon wywierasz prawie 23kg nacisku na kręgosłup, zwiększając efekty uboczne złej postawy.

Według Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia Pracy „zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego zwykle dotyczą pleców, karku, ramion i kończyn górnych, choć mogą również dotknąć kończyn dolnych. Obejmują one wszelkie urazy lub schorzenia stawów i innych tkanek. Spektrum problemów zdrowotnych rozpoczyna się od drobnych bólów, a kończy na poważniejszych schorzeniach, które wymagają zwolnienia z pracy lub leczenia. W przewlekłych przypadkach mogą one nawet prowadzić do niepełnosprawności i konieczności rezygnacji z pracy.

Istnieje coraz więcej dowodów wskazujących na związek zaburzeń mięśniowo-szkieletowych z psychospołecznymi czynnikami ryzyka (zwłaszcza w połączeniu z zagrożeniami fizycznymi), takimi jak między innymi:

- wysokie wymagania związane z pracą lub mała autonomia,
- niski poziom zadowolenia z pracy.

Dlatego przeciwdziałaj, Twój los jest w Twoich rękach.

Dostosuj swoje stanowisko do wymagań (także) prawnych, zmień postawę i ćwicz.

Rozciąganie mięśni

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej, rozstaw stopy. Prawą rękę połóż na udzie i opuść prawy bark, lewą rękę przetóż za głowę i pozwól przechylić ją w lewo. Wytrzymaj w takiej pozycji 20 sekund, następnie powtórz ćwiczenie używając drugiej strony ciała.
2. Siedząc w pozycji wyprostowanej, wysuwaj i cofaj podbródek. Ćwiczenie powtórz pięć razy.
3. Połóż się na boku i oprzyj głowę na niewielkiej poduszce, ułóż ją prosto. Nabierz powietrza i wstrzymaj oddech przy jednoczesnym naciskaniu głowy na poduszkę. Ćwiczenie powtórz trzy razy.



Rozluźnienie mięśni

1. Ręce spleć z tyłu głowy. Naciskaj nią na dłonie i nie pozwól się odchylić. Wytrzymaj w tej pozycji 15 sekund. Ćwiczenie powtórz trzy razy, a następnie rozluźnij mięśnie.
2. Prawą rękę przyłóż do prawego ucha. Głową naciskaj na rękę, ta z kolei powinna stawiać opór. W tej pozycji wytrzymaj około 10 sekund i rób kilkusekundową przerwę. Ćwiczenie powtórz 3-4 razy.
3. Siądź prosto i rozstaw stopy. Połóż obie ręce na czole i z całej siły naciskaj nim na dłonie. Wytrzymaj tak 15 sekund i rozluźnij mięśnie. Ten sam motyw wykonaj 3-4 razy.



Ból kręgosłupa szyjnego – zapobieganie

1. Odchyl głowę do tyłu, obracaj ją na zmianę w lewo i w prawo. Ćwiczenie wykonaj 10 razy;
2. Palce obu dłoni połóż na karku i spójrz przed siebie. kieruj głowę na zmianę w lewo i prawo, powtórz to samo 10 razy.



Ćwiczenia na kręgosłup szyjny są niezwykle łatwe, a wykonywać je można w szkole, pracy czy podczas jazdy samochodem. Należy jednak pamiętać, że jeśli mamy do czynienia z ostrym i uporczywym bólem, nie warto zwlekać z wizytą u specjalisty (ortopedy, neuropaty, neurochirurga), który może zalecić podjęcie bardziej zdecydowanych kroków.

Podnoszenie paczek

