Magiczny Kraków

# Pracujesz zdalnie? Zadbaj o swój kręgosłup!

2021-04-07

**Epidemia spowodowała, że nasze domy stały się miejscami pracy, w których często brakuje ergonomicznych rozwiązań. Prędzej czy później większość z nas odczuła tego skutki. Znacząco wzrósł odsetek osób cierpiących na bóle kręgosłupa, bóle głowy czy uporczywe migreny. To wszystko składa się na kwarantannowy spadek formy i pogorszenie samopoczucia. Jak temu zapobiec?**

## Zadbaj o ergonomię pracy biurowej w domu

Według australijskich naukowców, funkcjonowanie w trybie siedzącym może tak samo skracać życie, jak palenie papierosów. Nasze stawy, mięśnie i ścięgna zostały stworzone do ruchu, a nie wielogodzinnej pracy biurowej. Ciało ma ogromne zdolności adaptacyjne, również do niedbałej i niezdrowej pozycji siedzącej. Na skutek wielu godzin siedzenia powstają przykurcze mięśniowe, stawy obwodowe tracą prawidłową biomechanikę (zwłaszcza stawy biodrowe), a kręgosłup traci fizjologiczne krzywizny, które poprawiają jego elastyczność i odgrywają kluczową rolę w amortyzacji, w trakcie chodu czy biegu. Aby uchronić się przed bólami kręgosłupa, należy we właściwy sposób zadbać o ergonomię pracy biurowej w domu.

## Wybierz odpowiednie krzesło do pracy

Ergonomiczne stanowisko pracy to podstawa każdego pracownika, przechodzącego w tryb *home office*. Postarajmy się wybrać najsolidniejsze i najwygodniejsze krzesło z oparciem, jakie znajdziemy w domu. Najlepszym rozwiązaniem byłby fotel z regulacją wysokości oraz kąta oparcia. Profil oparcia powinien być odpowiadający krzywiznom kręgosłupa. Jeśli krzesło nie jest tapicerowane, pomyślmy o poduszce lub kocu.

Siadając na krześle musimy zadbać o dokładne dosunięcie bioder do linii łączącej siedzisko z oparciem. Dosuwamy się do biurka, nawet do tego stopnia, by tułów dotykał blatu. Wysokość krzesła powinna pozwalać na wygodne oparcie przedramion o biurko, a wzrok powinien być na wysokości górnej krawędzi monitora, lub lekko poniżej. Obie stopy powinny mieć podparcie na podłożu. Idealnie byłoby biurko z funkcją pracy w pozycji stojącej, która również jest zalecana. Warto korzystać z elementów dodatkowych, takich jak: wałki lędźwiowe, podnóżki, uchwyty do podtrzymywania dokumentów, podkładki pod przedramię, wskazane przy dłuższej pracy z myszką.

## Wstań, przejdź się, rozruszaj ciało

Co 2 godziny koniecznie należy wstać i przejść się, aby rozruszać ciało. Zalecane są nawet przerwy co 30 minut na 3-minutowy spacer czy delikatną gimnastykę, przeznaczoną dla pracowników biurowych.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej fizjoterapeutki **Katarzyny Chanowskiej**.