



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



Materiał prasowy
Warszawa, 14 kwietnia 2020 r.

Unieruchomieni w czterech ścianach – pomyślmy o kręgosłupie!

Przymusowa, przeciągająca się „kwarantanna domowa” to czas, gdy niewiele się ruszamy. Zła pozycja podczas „home office’u”, zwłaszcza siedzenie przy zbyt nisko umieszczonym laptopie, a także „zapadanie” się na całe godziny w miękkiej kanapie czy fotelu – te błędy popełniamy najczęściej. O czym warto pamiętać podczas długich godzin, spędzanych na pracy w domu? – odpowiada fizjoterapeuta.

„Ergonomia pracy” – to kluczowe pojęcie dla wszystkich, którzy swoje biuro musieli przenieść do domu. Powinniśmy, na ogół, zadbać o tę ergonomię sami – choćby dlatego, że typowe domowe meble (miękkie kanapy, niskie ławy, wygodne fotele) są przeznaczone do komfortowego wypoczynku, a nie do pracy.

– *O ile w biurze, wśród współpracowników, zwykle staramy się zachować odpowiednią postawę, o tyle w domu mamy więcej swobody. Nikt nas nie motywuje do odpowiedniej higieny pracy – tłumaczy Artur Hendzelek, szef działu fizjoterapii schorzeń kręgosłupa kliniki Carolina Medical Center – Główne błędy to długotrwałe siedzenie z podwiniętymi nogami, po turecku, praca z laptopem na kolanach. Również praca na leżącym z silnie wygiętą szyją to złe rozwiązanie.*

A jeśli zbyt długo popracujemy w nieodpowiedniej pozycji? – *Ryzykujemy przeciążenie aparatu ruchu, w tym kręgosłupa – wyjaśnia Artur Hendzelek – Mogą wówczas pogłębiać się istniejące schorzenia układu kostnego czy mięśniowego.*

Ekran: na wysokości wzroku

Co się dzieje, gdy siedzimy po turecku na kanapie, trzymając laptopa na podwiniętych nogach? Pochylamy głowę w przód, starając się zbliżyć oczy do ekranu. Wówczas – garbiąc się – nadwyrężamy odcinek szyjny kręgosłupa. W dodatku jeśli nie robimy częstych przerw, wówczas ból szyjnej szyi i karku – murowany.

Można łatwo poradzić sobie w takiej sytuacji. Pracujmy przy wysokim stole np. kuchennym (byle nie przy niskiej ławie czy stoliku kawowym). Jeśli blat wciąż jest zbyt niski, pod komputer podkładamy np. książki lub pudełka po butach – tak, by ekran znalazł się na wysokości naszego wzroku.

Jak i na czym siedzieć?

Do wielogodzinnej pracy nie siadajmy po turecku, na stopach, nie kuczmy na podłodze. Optymalna sylwetka to taka, w której kolana znajdują się poniżej bioder. Idealny, zdaniem fizjoterapeuty, będzie mebel bez oparcia – umożliwiający tzw. „aktywne siedzenie”. Gdy nie możemy się oprzeć, wówczas nasze ciało musi balansować, aby utrzymać optymalną postawę. Pracują wówczas mięśnie oraz kręgosłup, i jest to bardzo pożyteczna praca. Jeśli wybierzemy siedzisko z oparciem, wówczas zadajmy



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



o podparcie odcinka od lędźwi do okolicy międzyłopatkowej. Dobrze, gdy podparte są przedramiona (w tym łokcie) – pomoże to odciążyć odcinek szyjny i piersiowy kręgosłupa. Przy okazji warto też pamiętać, by – rozmawiając godzinami przez telefon – zmieniać rękę, którą trzymamy telefon. A najlepiej korzystać z zestawu słuchawkowego.

A może na stojąco?

Jest wielu amatorów pracy z laptopem na stojąco. To dobre rozwiązanie, pod warunkiem, że blat, na którym umieścimy komputer, jest wystarczająco wysoko – aby nie musieć pochylać głowy nad ekranem. Dobrym rozwiązaniem może być np. praca z komputerem, postawionym na kuchennej wyspie.

Bardzo ważne jest częste robienie „aktywnych przerw” – nawet co pół godziny. Oderwijmy wzrok od ekranu, przejdźmy się np. na balkon. To odpoczynek nie tylko dla oczu, ale i okazja do zmiany pozycji.

Informacje o ekspercie

Artur Hendzelek – kierownik działu fizjoterapii schorzeń kręgosłupa kliniki Carolina Medical Center. Jego specjalizacja to fizjoterapia zachowawcza patologii w obrębie kręgosłupa i stawów obwodowych oraz fizjoterapia pooperacyjna.

Kontakt dla mediów:

Carolina Medical Center

Jowita Niedźwiecka

tel.: 885 990 904

e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Omega Communication

Aleksandra Stasiak

tel.: 602 115 401

e-mail: astasiak@communication.pl

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl