

Materiał prasowy
Warszawa, 20 maja 2019 r.

Zpracowany kręgosłup

Nieodpowiednie krzesło, źle ustawiony monitor, nieumiejętne podnoszenie ciężarów, złe korzystanie z telefonów, chodzenie w szpilkach... Co służy naszemu kręgosłupowi, a jakie nawyki go niszczą? Poznaj zasady, których warto przestrzegać podczas codziennej pracy w biurze.

Czy Tobie też to się zdarza? Pogrążony w papierkowej robocie, z rzeczami do zrobienia „na wczoraj” spędzasz za biurkiem kilka godzin bez robienia przerw? **To nie służy kręgosłupowi, który lubi ruch i zmienne pozycje! Kręgosłup powinien być mobilny, nie może pozostawać zbyt długo w jednej pozycji.**

– *Dla sportowca, który aktywnie spędza dzień, regeneracją mięśni i stawów będzie odpoczynek, a dla osób, które codziennie wiele godzin siedzą za biurkiem najlepszym odpoczynkiem będzie ruch. To najlepsza profilaktyka!* – mówi Łukasz Markiewicz, fizjoterapeuta z Carolina Medical Center.

Jeśli nie zmienisz przyzwyczajeń, z czasem mogą pojawić się dolegliwości bólowe, a po latach może dojść do zużycia krążków międzykręgowych, zmian zwyrodnieniowych i dyskopatii.

Karolina Goławska, fizjoterapeutka z Carolina Medical Center w swojej codziennej praktyce zauważyła, że u osób pochylających się przez wiele godzin nad smartfonami lub korzystających z telefonów stacjonarnych i pracujących przed ekranem komputerów, a więc z szyją wychyloną do przodu, pochyloną postawą i barkami ustawionymi do środka, co powoduje zamknięcie klatki piersiowej, dochodzi do objawów związanych z syndromem T4.

– *Nie jest to jednostka chorobowa, lecz zespół objawów, które świadczą o tym, że w obrębie odcinka piersiowego istnieje zaburzenie* – mówi fizjoterapeutka. – *W efekcie budzimy się w nocy z powodu bólu, drętwiejemy ręce, mamy częste bóle głowy. Te właśnie dolegliwości mogą świadczyć o blokadzie w odcinku piersiowym. Możemy czuć ból w okolicy mostka, może dojść do przeciążenia barków. Każda jednostajna pozycja bez umiaru będzie szkodliwa* – wyjaśnia Karolina Goławska.

Przestrzegaj zasady: 1 godzina pracy, 5 minut przerwy

Robienie przerw w pracy wpływa korzystnie nie tylko na nasz kręgosłup, ale także na nasze ogólne samopoczucie i zaangażowanie w obowiązki służbowe. W trakcie przerwy zrób małą gimnastykę. Pozwól mięśniom zrelaksować się i odpocząć! Możesz wykonać krążenia ramion, wymachy rąk, skręty głowy, pochylenia głowy, a także ćwiczenia polegające na wyciągnięciu rąk nad głowę oraz krążeniu nadgarstków.

Zadbaj o ergonomię pracy

Krzeseł

Jak wygląda Twoje stanowisko pracy? Czy masz krzesło z możliwością ustawienia wysokości, poziomu siedziska i pochylenia oparcia? Powinno być mobilne (na kółeczkach), wygodne i stabilne. Dopilnuj, aby kolana znajdowały się na poziomie biodra lub trochę poniżej. Stopy powinny znajdować się na podłodze. Ważne jest, aby siedząc na krześle mieć mniej więcej 90 stopni zgięcia w stawach kolanowych i biodrowych.

Pamiętaj, że w czasie siedzenia musi być podparty odcinek lędźwiowy. Zawsze siadaj głęboko na fotelu. Jego oparcie powinno mieć delikatną wypukłość, tak abyś mógł docisnąć odcinek lędźwiowy. Wtedy od razu prawidłowo ustawisz odcinek piersiowy i szyjny.

Fizjoterapeuta Łukasz Markiewicz zwraca też uwagę na prawidłowe ustawienie podłokietników. Nie mogą być ustawione za wysoko, nie powinny wypychać naszych ramion do góry. Ręce powinny spoczywać swobodnie, ale nie mogą wisieć! Jeżeli są za wysoko podciągnięte, wtedy dojdzie do wzmożonego napięcia karku. Jeśli natomiast będą wisały, wówczas może dojść do ucisku na splot ramieniny.

Biurko

Blat biurka powinien znajdować się nieco poniżej wysokości łokci. Ważne jest, abyś mógł swobodnie położyć ręce i nadgarstki podczas obsługi myszki i klawiatury. Staraj się nie zginać i nie skręcać nadgarstków podczas pracy przy komputerze.

Komputer

Dopilnuj też odpowiedniego ustawienia monitora. Nie może znajdować się ani za nisko, ani za wysoko. Wzrok powinien znajdować się na mniej więcej 70 cm od ekranu (górny brzeg monitora na wysokości oczu). W ten sposób nie będziesz musiał kompensować ustawieniem głowy. Jeśli monitor będzie ustawiony za nisko, będziesz pochylać głowę do przodu, dojdzie do przeciążania mięśni kręgosłupa,

a przede wszystkim mięśnia płatowatego szyi i mięśnia dźwigacza łopatek. To najczęstsze przeciążenie u osób, które pracują z wyciągniętą głową do przodu, z tzw. protracją głowy (pochyleniem).

Jeśli ekran będzie znajdował się po skosie, wówczas będziesz dokręcać głowę w lewo lub w prawo albo pochylać głowę do przodu. To spowoduje napięcia mięśni kręgosłupa i klatki piersiowej.

W codziennej pracy biurowej ważne są także odpowiednie akcesoria. Z jaką myszką komputerową pracujesz? Nie powinna zmieniać układu ręki, a nadgarstek musi znajdować się w neutralnej pozycji. Najzdrowsze jest trzymanie ręki w pionie, dlatego wszyscy użytkownicy myszek do komputerów powinni przyzwyczaić się do korzystania z pionowej myszki ergonomicznej. Praca z tradycyjną myszką jest niekorzystna i może powodować różnego rodzaju objawy typu drętwienie palców, ból łokcia czy nadgarstka.

– Jeśli zgłasza się do nas pacjent uskarżający się na ból w nadgarstku, zawsze należy traktować go w sposób holistyczny. Sprawdzamy zarówno sam nadgarstek, przedramię, łokieć, ramię, bark, ale również odcinek szyjny, przejście szyjno-piersiowe oraz odcinek piersiowy kręgosłupa. W każdym z tych miejsc może tkwić przyczyna. Sam ból kręgosłupa może być tylko wynikiem tego, co się dzieje w naszym ciele – mówi Karolina Bojakowska, fizjoterapeutka z Carolina Medical Center.

Jeśli musisz coś dźwignąć, zrób to z głową

Jeśli chcesz podnieść z podłogi coś lekkiego, nie musisz kucać. Śmiało schyl się, zegnij kręgosłup. – To jest jak najbardziej naturalny i fizjologiczny ruch. Inaczej natomiast będzie z podnoszeniem ciężkich przedmiotów, np. ciężkiego kartonu. Tu kręgosłup musi być ustawiony w neutralnej pozycji – mówi fizjoterapeuta Krzysztof Placzki.

- ciężki przedmiot powinien znajdować się pomiędzy nogami na wysokości dużych palców u stóp;
- sięgając po ciężki pakunek, ugnij nogi, a kręgosłup utrzymuj wyprostowany, opuszczaj ciało wykorzystując ruch w stawach biodrowych oraz kolanowych;
- podnosząc go korzystaj z siły generowanej przez kończyny dolne, nie „dźwigaj kręgosłupem”.

Korzystaj umiejętnie z telefonu

W wyniku wielogodzinnego pochylania się nad ekranem telefonów komórkowych dochodzi nie tylko do długotrwałego zgięcia odcinka szyjnego w przód, co jest przyczyną przeciążeń mięśni, ale też do złego ustawienia sylwetki. Pojawiają się bóle głowy, mrowienie i drętwienie dłoni oraz palców. W późniejszym czasie może dojść do zmian zwyrodnieniowych spowodowanych zaburzeniem balansu odcinka szyjnego, ale również całego kręgosłupa.

Podczas pracy w biurze nagminnie korzystasz z telefonu stacjonarnego? Nasza rada: nie trzymaj słuchawki wyłącznie w jednej dłoni, lecz przekładaj ją z lewej do prawej. Staraj się nie pochylać głowy i podczas rozmowy nie podpieraj się łokciem o blat biurka. Unikaj długotrwałej pozycji podtrzymywania słuchawki uchem i szyją, czyli prowadzenia ucha do barku. – *To absolutnie nieergonomiczna postawa ciała! Przebywanie w takiej pozycji może spowodować poważne problemy z kręgosłupem szyjnym, a nawet piersiowym i lędźwiowym!* – mówi fizjoterapeutka Karolina Bojakowska. – *Przy dłuższych rozmowach telefonicznych najlepszym rozwiązaniem są słuchawki* – dodaje specjalistka.

W szpilkach do pracy? Czy to dobry wybór?

Noszenie szpilek wpływa na całe nasze ciało. – *W czasie, gdy mamy uniesioną piętę, środek ciężkości przesuwa się automatycznie do przodu, co powoduje pogłębienie lordozy lędźwiowej, a następnie kompensację całego kręgosłupa. Długotrwałe przyjmowanie takiej pozycji może prowadzić do dyskomfortu, bólu czy nawet przyczynić się do powstania zwyrodnień kręgosłupa* – mówi Karolina Bojakowska.

Nosisz szpilki i dokuczają Ci częste bóle głowy na tle migrenowym? Te dwa czynniki mogą być ze sobą powiązane. Chodzenie w szpilkach ma wpływ także na resztę naszego ciała. Karolina Bojakowska zwraca uwagę na fakt, że większość z nas nie ma prawidłowego wzorca chodu. Niektóre panie chodzą na bardziej zgiętych nogach, inne na maksymalnie przeprostowanych kolanach. A to wpływa na całe nasze ciało, w tym na miednicę, biodra i stopy. Chodzenie w szpilkach jest zgubne nie tylko dla naszego kręgosłupa. Wąskie czubki obuwia zwiększają ryzyko wystąpienia palucha koślawego, tzw. halluksa,

a także palców młoteczkowatych.

Na pytanie jaka wysokość obcasa jest bezpieczna dla kręgosłupa, specjalistka odpowiada: – *Nie ma gotowej recepty! Kierujmy się zdrowym rozsądkiem. Optymalnie byłoby zmieniać wysokość obuwia!*

Nie siadaj z nogą założoną na nogę!

Tak lubią siadać zwłaszcza kobiety! W wyniku takiego siadania pojawiają się dolegliwości bólowe w kończynach dolnych, zwiększone ciśnienie w tętnicach kończyn dolnych i drętwienie stóp. Istnieje ryzyko powstania żylaków. – *Siadanie z nogą założoną na nogę jest zgubne i niezdrowe zwłaszcza dla kręgosłupa lędźwiowego, bioder i miednicy. Długotrwałe siedzenie powoduje, że mięśnie biodrowo-lędźwiowe są w skróceniu, a to może powodować ich przykurcze. Sama postawa siedząca prowadzi do zwiększenia ciśnienia w jamie brzusznej, a w następstwie może przyczyniać się do kłopotów z narządami wewnętrznymi. W takiej pozycji główka kości udowej mocno przylega do panewki, a to z kolei wpływa na przykurczenie torebki stawowej stawu biodrowego, co może przyczyniać się do zwyrodnień* – tłumaczy Karolina Bojakowska.

Panowie, nie siadajcie na portfelu!

– *Z kolei częstym zwyczajem wśród mężczyzn jest siadanie na noszonym w kieszeni spodni portfelu. To tak jakbyśmy siedzieli z podkładką pod jedną stroną. Takie siedzenie powoduje skośne ustawienie miednicy, dochodzi do zgięcia bocznego kręgosłupa. Może powodować dolegliwości bólowe w obrębie odcinka lędźwiowego. Mięśnie są rozciągane i podrażniane. Tak utrwalona pozycja może prowadzić do zmian zwyrodnieniowych dysku, tylko nie centralnie, ale bocznie* – mówi fizjoterapeuta Łukasz Markiewicz. – *Powinniśmy siedzieć z sylwetką wyprostowaną, w taki sposób, aby dwa guzy kulszowe (tylna chropowata wyniosłość, która jest częścią kości kulszowej) miały kontakt z siedziskiem* – dodaje specjalista.

Droga do pracy... zadbaj o komfort podróży

Dojeżdżasz samochodem do pracy? Bez względu na długość trasy, zadbaj o komfort podróży. Ma być bezpiecznie i wygodnie, nawet jeśli dojazd zajmuje Ci tylko kilka minut. Zadbaj o szczegóły! Jeśli zmusisz kręgosłup do niewygodnej pozycji, narażasz go na napięcia, które w konsekwencji mogą doprowadzić do dolegliwości bólowych.

Po pierwsze – wysokość fotela musi być ustawiona odpowiednio do wzrostu kierowcy, tak aby pole widzenia było jak największe i kierowca mógł swobodnie, bez nadmiernego odchylenia głowy korzystać z lusterka tylnego. Ponadto kolana nie powinny dotykać kierownicy.

Po drugie – fotel powinien być ustawiony w taki sposób, aby przy wciśnięciu sprzęgła noga była lekko ugięta. Dopilnuj, by podczas wykonywania skrętu kierownicą plecy całkowicie przylegały do fotela. W tym celu Artur Hendzelek, fizjoterapeuta z Carolina Medical Center rekomenduje przeprowadzenie następującego testu: ułóż ręce na kierownicy „za piętnaście trzecia”. Następnie zmień „na godzinę piętnastą”. Podczas tego manewru bark nie powinien odrywać się od fotela. Teraz ustaw zagłówek. Jego górna część musi znajdować się na wysokości potylicy, lecz nieco poniżej szczytu głowy. Komfort jazdy to także prawidłowe ułożenie dłoni na kierownicy. Powinny być ustawione na godzinę „za piętnaście trzecia” i mają być lekko ugięte w łokciach.

Po pracy zadbaj o regenerację!

Wielogodzinna pozycja siedząca spowodowała, że mięśnie są w dużym stresie. Po pracy muszą porządnie odpocząć. Gdy wrócisz do domu, usiądź wygodnie z nogami podniesionymi do góry, zadbaj o rozluźnienie tydek i kręgosłupa lędźwiowy, który przez cały dzień był napięty. Porozciągaj się, poświęć na to przynajmniej kilka minut dziennie. W zmniejszeniu napięcia mięśniowego pomoże też masaż lub ciepła kąpiel.

A może po pracy planujesz pójść na basen albo na siłownię? To świetny pomysł, by organizm odreagował ośmiogodzinny dzień pracy.

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o firmie:

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 na www.carolina.pl