



uñum®

PRAKTYCZNA POMOC

Domowe biuro:
kondycja fizyczna
i ergonomia

Chyba nigdy wcześniej tak wielu z nas nie pracowało z domu, w zupełnie nowych warunkach. Teraz na pierwszy plan wysuwa się odpowiednia aranżacja miejsca pracy. Liczy się ergonomia, czyli organizacja pracy w sposób optymalny dla danej osoby, w trosce o jej bezpieczeństwo i wydajność. Praca w niewygodnej pozycji czy wysokiej temperaturze, a także powtarzalność ruchów stanowi obciążenie dla układu mięśniowo-szkieletowego. Może pojawić się zmęczenie, dyskomfort i ból, czyli potencjalnie pierwsze objawy schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego – problemów zdrowotnych z mięśniami, stawami, ścięgnami, więzadłami i nerwami. Schorzenia te mogą się pojawić szybko albo rozwijać z czasem.

Dlatego proponujemy kilka ergonomicznych rozwiązań, dzięki którym pracuje się wygodniej, a napięte mięśnie mają szansę odpocząć, co sprzyja produktywności.

W krótkim poradniku przedstawiamy zestaw prostych i praktycznych wskazówek na temat domowego biura urządzonego zgodnie z zasadami ergonomii. Prezentujemy też proste ćwiczenia rozciągające dla poprawy kondycji fizycznej, a zwłaszcza elastyczności i zakresu ruchu.

WYREGULUJ KRZESŁO BIUROWE

Prawidłowo ustawione krzesło biurowe zapewnia odpowiednie podparcie dla pleców. Wybierz krzesło, które można łatwo regulować, tak aby można było zmieniać wysokość oraz ustawienie i pochylenie oparcia. Nawet drobna zmiana może przynieść oczekiwany skutek, rozluźnić mięśnie i przyczynić się do poprawy wydajności w pracy.

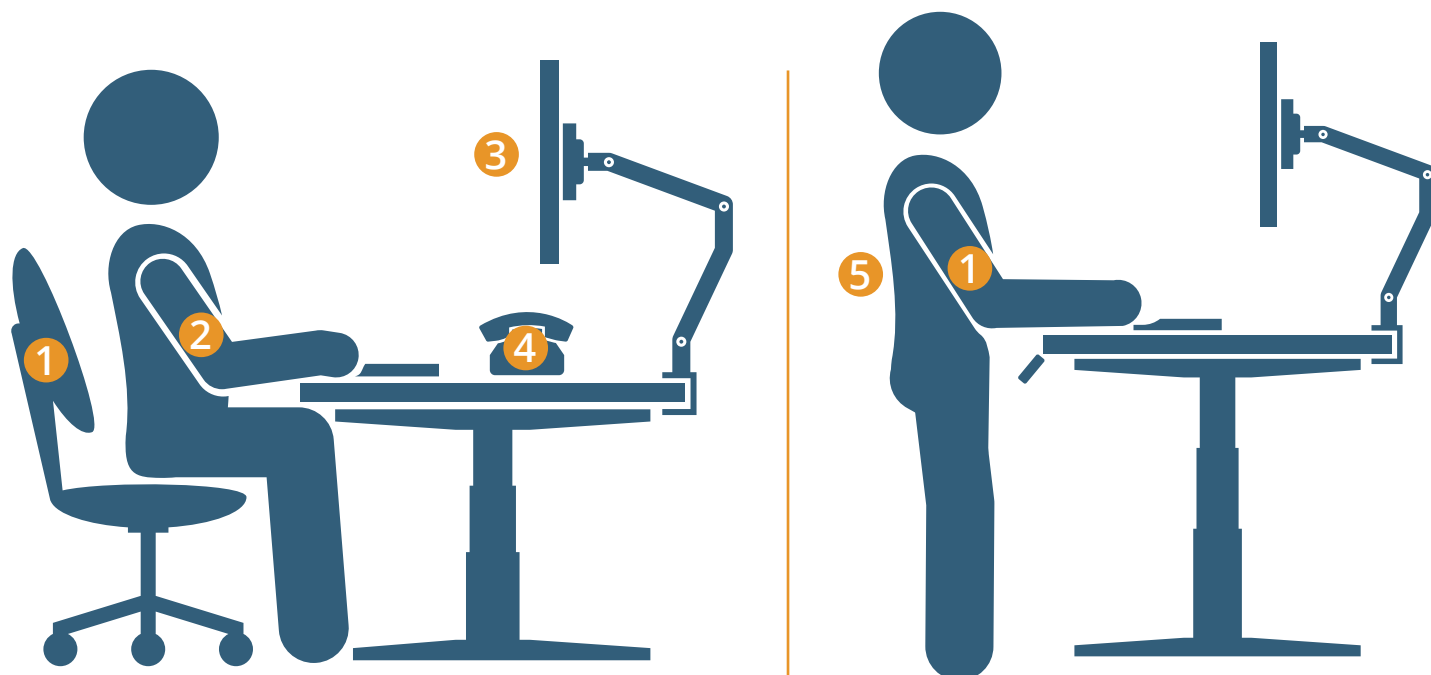
- 1 Stań przodem do krzesła. Ustaw wysokość tak, aby najwyższy punkt siedziska znajdował się tuż poniżej rzepki kolanowej.
- 2 Usiądź tak, aby między przednią krawędzią siedzenia a dolną częścią nóg mieściła się zaciśnięta pięść.
- 3 Wyreguluj oparcie krzesła, aby podeprzeć zagłębienie w dolnej części pleców.
- 4 Aby ustawić wysokość blatu biurka i podłokietników, rozluźnij barki i luźno opuść ramiona wzdłuż ciała. Dostosuj położenie blatu do wysokości, na której znajdują się łokcie, tak aby przedramiona były ułożone na biurku równolegle do podłogi, pod kątem 90 stopni. Jeżeli twoje biurko nie ma regulacji wysokości, odpowiednią postawę możesz uzyskać regulując siedzisko krzesła. Łokcie powinny być na tej samej wysokości, co blat biurka. Podłokietniki ustaw nieco niżej i korzystaj z nich tylko w chwilach odpoczynku.
- 5 W razie potrzeby warto się dodatkowo zaopatrzyć w podnóżek.



ARANŻACJA STANOWISKA PRACY/BIURKA

Mądrze zaprojektowane miejsce pracy, dbanie o postawę oraz drobne zmiany w otoczeniu pomogą ci uniknąć zmęczenia i przeciążenia niektórych grup mięśni.

- 1** Po pierwsze, wyreguluj krzesło i usiądź prosto. Gdy jesteś w pozycji siedzącej, blat biurka powinien być na tej samej wysokości co łokcie. Natomiast gdy jesteś w pozycji stojącej, łokcie powinny się znajdować nieco powyżej blatu biurka.
- 2** Ustaw klawiaturę komputera i podkładkę pod mysz w taki sposób, by łokcie były zgięte w kształt litery L, nadgarstki wyprostowane, a barki rozluźnione.
- 3** Odległość od monitora powinna się mieścić w przedziale od 45 cm do 60 cm (mniej więcej na długość ramienia), a sam monitor powinien być ustawiony prosto, nie pod kątem. Górna krawędź ekranu powinna znajdować się na wysokości oczu lub nieco poniżej. Główny monitor należy ustawić bezpośrednio przed sobą, prostopadle do blatu biurka, aby zmniejszyć olśnienie i odbicie światła od sufitu.
- 4** Wszystkie często używane przedmioty powinny leżeć pod ręką (nie dalej niż 50 cm), żeby nie trzeba było po nie sięgać.
- 5** W pozycji stojącej staraj się nie pochylać do przodu. Zachowuj neutralne położenie ciała, tak aby uszy, barki i biodra znajdowały się w jednej linii.
- 6** Pamiętaj o odpoczynku dla oczu. Co 20 minut oderwij wzrok od ekranu i przez ok. 20 sekund patrz w dal, na obiekty oddalone o co najmniej 7 metrów.



ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE CIEŚNI NADGARSTKA

Zespół cieśni nadgarstka powoduje ból, mrowienie i drętwienie dłoni na skutek nacisku na nerw pośrodkowy w nadgarstku. Jest to poważne schorzenie związane z powtarzalnymi ruchami stawu nadgarstka. Chcąc uniknąć tego problemu warto regularnie wykonywać kilka prostych ćwiczeń.

1



Stań prosto z rękami swobodnie opuszczonymi po bokach.

2



Podnieś prawą rękę przed sobą na wysokość barków, dłonią do góry. Rozstaw palce i obracaj nadgarstkiem, aż palce będą wskazywać podłogę.

3



Podnieś rękę z zaciśniętą pięścią przed sobą do góry. Zginaj nadgarstek do siebie.

4



Zegnij rękę w łokciu przyciągając pięść do barku.

5



Trzymając nadal rękę zgiętą w łokciu i zaciśniętą pięść, obróć ramię w bok, a głowę w kierunku pięści.

6



Wyprostuj rękę i palce. Zegnij nadgarstek, kierując palce w stronę podłogi. Powoli obróć głowę w kierunku przeciwnego ramienia. Powtórz to samo z drugą stroną ciała.

7



Połącz ręce przed sobą na wysokości barków i z wysiłkiem przyciskaj do siebie nadgarstki, z palcami skierowanymi w kierunku podłogi. Barki ściągnij do tyłu.

8



Połącz dłonie przed klatką piersiową, naciskając palcami na końce palców i ściągając barki w przód.

9



Przyciskaj do siebie dłonie połączone nad głową.

10



Z dłońmi połączonymi za głową, ściągnij barki do tyłu.

11



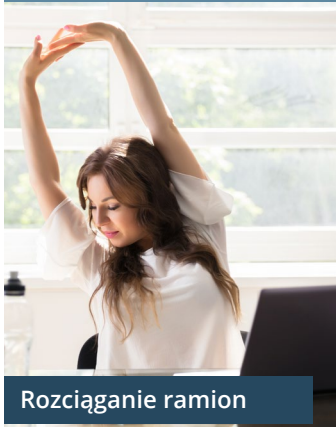
Podnieś ramiona do boków na wysokość barków, z nadgarstkami zgiętymi w dół i palcami zaciśniętymi w pięść.

12



Wyprostuj palce, opuść ręce po bokach, a następnie za plecami. Nadgarstki zgięte w górę, broda wyciągnięta w przód i uniesiona do góry. Opuść ramiona po bokach i strząśnij odprężone dłonie.

CODZIENNY STRETCHING



Rozciąganie ramion

Rozciąganie ramion

Zapleć palce dłońmi do zewnątrz. Rozciągnij ramiona nad głową do pełnego wyprostowania. Nie zginaj pleców w łuk.



Rozciąganie boczne

Zginanie i prostowanie palców u nóg

Stań prosto, stopy rozstawione na szerokość barków, pięty przyciśnięte do podłogi. Zginaj i prostuj palce u nóg.

Rozciąganie barków

Podnieś barki, ściągnij je w tył, w przód, następnie opuść i na koniec rozluźnij. Powtórz sekwencję w odwrotnym kierunku.

Rozciąganie boczne

Opuść lewy bark, sięgając lewą ręką do podłogi. Wróć do pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie po drugiej stronie ciała.

Plecy w kołyskę

Za plecami chwyć dłoń za gołąb i podnieś zgiętą nogę nad podłogą. Pochyl ciało do przodu, wyginając plecy i sięgając nosem w kierunku kolan.

Rozciąganie stopy w kostce

Podnieś stopę nad podłogę, noga wyprostowana. Naprzemiennie zadzieraj stopę w kostkę do góry (palce u stóp skierowane w górę) i obciągaj w dół (palce skierowane w kierunku podłogi). Powtórz ćwiczenie po drugiej stronie ciała.

Podnoszenie nogi

Usiądź na krześle nie dotykając plecami oparcia. Stopy połóż płasko na podłodze. Wyprostuj jedną nogę unosząc stopę ok. 10 cm nad podłogą. Przytrzymaj, a następnie opuść do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie po drugiej stronie ciała.

Rozciągnięcie nadgarstka i palców u rąk

Wyprostuj rękę w łokciu z dłonią skierowaną do góry. Wygnij palce do podłogi i drugą ręką delikatnie dociskaj dłoń i palce przez 10-15 sekund, aż poczujesz lekkie rozciąganie.

Rozciąganie mięśni ud

Wyprostuj nogę w kolanie i postaw stopę piętą na podłodze. Wyprostuj plecy, skieruj głowę do sufitu i pochyl się do przodu zginając ciało w biodrach. Zostań w tej pozycji przez 10-15 sekund, aż poczujesz lekkie rozciąganie.

Rozciąganie zginaczy dolnej części pleców

Położ ręce na biodrach i delikatnie odchyl się do tyłu, aż poczujesz lekkie rozciąganie. Zostań w tej pozycji przez 10-15 sekund.



Rozciąganie mięśni ud

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Odpowiednia postawa ciała na siedząco i na stojąco pomaga utrzymać nerwy i naczynia krwionośne w dobrym stanie i poprawia ukrwienie, a także wspiera mięśnie, więzadła i ścięgna. Osoby o prawidłowej postawie ciała rzadziej się skarżą na bóle pleców i szyi.



1

Stań prosto z barkami ściągniętymi do tyłu (nie garb się). Szyja powinna być prosta, a uszy bezpośrednio nad barkami. Waga ciała równomiernie rozłożona po obu stronach, a biodra wypoziomowane. Kolana w lekkim ugięciu, rozluźnione. Stopy na szerokość barków, palce stóp skierowane do przodu. Jest to postawa „neutralna”, pozwalająca zachować wszystkie fizjologiczne krzywizny kręgosłupa.



2

Znajdź pozycję neutralną dla swojego kręgosłupa. Najpierw odchyl miednicę, aby powstał łuk w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.



3

Następnie zmniejsz krzywiznę łuku w dolnej partii pleców poprzez napięcie mięśni brzucha i wciąganie ich, jakbyś chciał docisnąć pępek do pleców.



4

Przyjmuj naprzemiennie pierwszą i drugą pozycję, aż znajdziesz idealną postawę, w której twoje plecy mają najlepsze podparcie i jest ci najwygodniej. Właśnie znalazłeś swoją postawę neutralną.



Podane informacje nie stanowią porady medycznej. Wszelkie pytania natury medycznej należy kierować pod adresem dyplomowanych pracowników opieki zdrowotnej.

© 2020 Grupa Unum. Wszelkie prawa zastrzeżone. Unum to zastrzeżony znak towarowy i marka Unum Group oraz należących do niej ubezpieczeniowych spółek zależnych. Produkty ubezpieczeniowe są wystawiane przez spółki zależne Unum Group.