



Kako pravilno sjediti



GENERICON



KAKO PRAVILNO SJEDITI

Bilo na poslu, u autu ili ispred televizora: sjedimo puno i dugo. Pogrešno sjedenje rezultira tegobama koje su često posljedica našeg načina života.

Nepravilno držanje prilikom sjedenja može imati ozbiljne posljedice, posebno tijekom duljeg vremenskog razdoblja, pa čak i dovesti do slabljenja regionalnih mišića u području leđa, trbuha i ramenog pojasa ili čak do hernija diskova. Bol u leđima uzrokovana nepravilnim držanjem tijela može se učinkovito spriječiti pravilnim i svjesnim sjedenjem, zajedno s vježbama za uravnoteženje i jačanje mišića.

Ovaj vodič Vam pruža korisne savjete za pravilno držanje tijela prilikom sjedenja kod kuće, na poslu ili čak za vrijeme vožnje automobila. Jednostavne vježbe zaokružuju program i trebale bi Vas potaknuti na sudjelovanje i isprobavanje novih stvari.

Vaša kralježnica zaslužuje biti u dobrom stanju!

Vježbe

--	--	--	--	--	--	--	--

Učestalost

1 x na dan	2 x na dan	3 x na dan
------------	------------	------------

Savjeti

--

Doktor/Pečat

Sjedenje na radnom mjestu



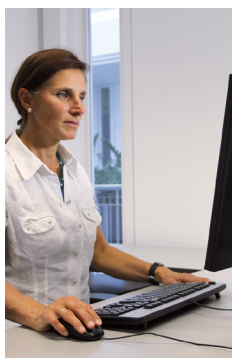
VISINA RADNOG STOLA

- Uz uspravnu kralježnicu, opuštena ramena i savijene ruke, visina stola bi trebala biti malo ispod vodoravne linije podlaktice.
- To omogućuje svjesno i duboko disanje prsnim košem i trbuhom (potrebna lagana napetost).
- Najvažniji radni predmeti (miš, telefon, pribor za pisanje) trebaju biti lako dostupni.



VISINA UREDSKE STOLICE

- Bedra trebaju biti vodoravna ili blago nakošena. Pazite da stražnjoj strani koljena ne bude nikakav pritisak.
- Provjerite ima li dovoljno prostora za noge.
- Ako su Vam noge prekratke, upotrijebite dodatne radne alate poput potpore za noge.
- Aktivirajte „venske pumpe“ nekoliko puta dnevno tako da izvodite vježbe dizanja i spuštanja stopala.



POGLED NA MONITOR

- U standardnom radnom položaju, gornji rub monitora trebao bi biti malo ispod razine očiju. Površina monitora ne smije biti usmjerena prema prsima, već prema glavi!
- Udaljenost između očiju i monitora trebala bi biti između 45 i 60 cm.

Sjedenje u različitim položajima, uključujući tipično sjedalo Formule 1 kao i naginjanje udesno prema PC mišu su standardne kretnje, ali ove položaje treba mijenjati barem svakih 30 minuta. Naslonite se izravno na ergonomsku stolicu i povremeno potiskujte donji dio leđa i lopaticu. Na taj način štitite Vašu kralježnicu pri dugotrajnom sjedenju.

SAVJETI

Redovito pijte negaziranu vodu ili vodu iz slavine.

Krećite se - često mijenjajte položaje. Ako kombinirate sjedenje, stajanje i hodanje rezultat će biti zdraviji um i tijelo.

Ostanite aktivni - često mijenjajte sjedeći položaj. Promjena manjih detalja vašeg sjedećeg položaja također će koristiti zdravom načinu rada.

Pravite aktivne pauze - opustite se kratkim vježbama.

Udahnite duboko - osigurajte ispravnu ventilaciju radnog mjesta. Svjesno udisanje svježeg zraka održat će vaš um oštirim, a tijelo aktivnim.

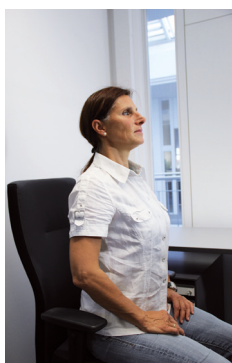
Slobodno vrijeme iskoristite uz puno sporta i vježbanja.

Vježbe



JAČANJE I MOBILIZACIJA LEĐA I RAMENOG POJASA

1. Opustite gornji dio tijela i ruke, ruke padaju prema dolje.
2. Zatim zategnite leđa i polako se uspravite zadržavajući se u uspravnom položaju oko 20 sekundi.
3. Stisnite palce u šake i šake okrenite prema van.
4. Zatim ih stavite unatrag preko glave uz vrat.
5. Zadržite napetost u lopatici 15 sekundi.

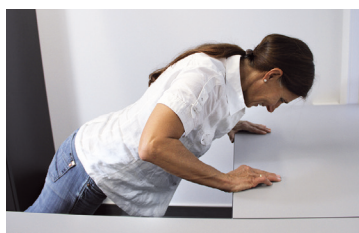
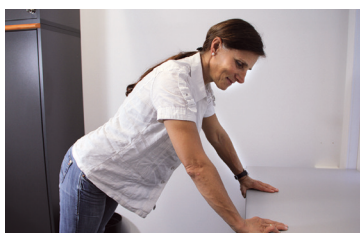


ISTEZANJE LATERALNE REGIJE RAMENA I VRATA

1. Nagnite glavu u stranu, pomognite si malo rukom.
2. Drugu ruku ispružite i aktivno gurajte prema dolje.
3. Udahnite duboko 3 do 5 puta i osjetite istezanje.
4. Promijenite stranu.

SKLEKOVI UZ STOL

1. Stanite na dovoljnoj udaljenosti od stola ili komode.
2. Uхватите rub stola ispruženim rukama. Ramena trebaju biti iznad ruba stola.
3. Istegnite i napnite svoje tijelo.
4. Kao i kod sklekova, savijte i ispružite ruke. Pazite na napetost tijela!
5. 3 do 10 ponavljanja.



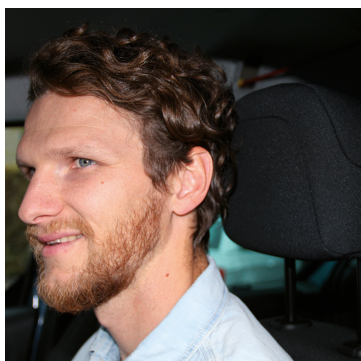
IGRA PRSTIMA I VENSKA PUMPA

1. Ispružite ruke u ispred prsa. Raširite prste, a zatim raširite ruke tako da napravite kut od 180 °.
2. Radite brze rotacije dlanova oko osi Vaših ruku.
3. Dok sjedite, naizmjenice podižite pete i nožne prste.
4. Ako je moguće, savijte i ispružite nogu u koljenu (držite 15 sekundi).
5. Promijenite stranu.



Sjedenje u autu

Položaj mora biti takav da Vaša ramena i leđa budu u kontaktu s naslonom dok su ruke savijene u laktu i opušteno.



Naslon za glavu treba postaviti tako da podupire sredinu stražnjeg dijela glave. Udaljenost naslona od glave treba biti 2 do 4 cm.

Bedra su opuštena. Prednji rub sjedala ne bi trebao stvarati osjećaj pritiska u udubljenju koljena.



Ako je moguće, podesite lumbalni dio sjedala ili upotrijebite ravni jastuk za potporu lumbalne kralježnice.

Visinu sjedala postavite dovoljno visoko kako biste osigurali dobro i slobodno vidno polje.

Za osobe čija je tjelesna visina ispod prosjeka preporuča se jastuk za sjedenje.



U većini slučajeva upravljač možete individualno prilagoditi te ga namjestite tako da objema rukama možete držati volan. Stavite ruke u položaj 10 i 3 sata.

Svi retrovizori moraju biti prilagođeni vozaču.

Obavezno nosite odgovarajuću obuću. Ne preporuča se vožnja u papučama, japankama, klompama, visokim potpeticama itd.



SAVJETI

Odmorite se!

Pijte dovoljno tekućine!

Zavežite sigurnosni pojas!
(podsjetite i suputnike)

Koristite hands-free za telefonske pozive
(slušalica, bluetooth povezivanje s radiom).

Vježbe

U PARKIRANOM AUTU



VJEŽBA 1

Pokušajte stisnuti volan objema rukama, a zatim raširite laktove. Napnite mišiće trupa.



VJEŽBA 2

Povucite stražnjicu prema dolje i naprijed, aktivno pritiskajući križa natrag u naslon. Održavajte napetost 15 sekundi, a zatim otpustite. 5 do 10 ponavljanja.



VJEŽBA 3

Zaljuljajte stražnjicu u sjedalu. Moguće je koristiti i jastuk za sjedenje, kao u vodenom krevetu. Pazite da držite tijelo u uspravnom položaju.

PORED AUTA



VJEŽBA 4

Naslonite se na automobil. Istegnite mišiće potkoljenice nagnjući cijelo tijelo prema naprijed. Zadržite se u ovom položaju 20 sekundi, a zatim promijenite stranu.



VJEŽBA 5

Stavite lijevu petu na rub ulaza u auto („prag“). Desna ruka postavljena je na koljeno, a lijeva se proteže prema gležnju ili vrhu cipele iste noge. Promijenite stranu.



VJEŽBA 6

Sklekovi na poklopcu motora vašeg automobila. Ruke blago okrenite prema središtu poklopca motora. Oči su usmjerene prema poklopcu motora, a ne ravno naprijed. Napravite 7-10 ponavljanja.



VJEŽBA 7

Stanite na jednu nogu, ruke ispružite prema naprijed i zatvorite oči. Zadržite se u ovom položaju 10 do 20 sekundi. Promijenite stranu.



Odgovoran za sadržaj:
Institut zur Gesundheitsförderung
8501 Lieboch

Genericon Pharma d.o.o.
Nova Ves 17, Zagreb
www.genericon.at

Telefon: +385 1 46 69 322
FAX: +385 1 46 69 323
info@genericon-pharma.hr

GENERICON