

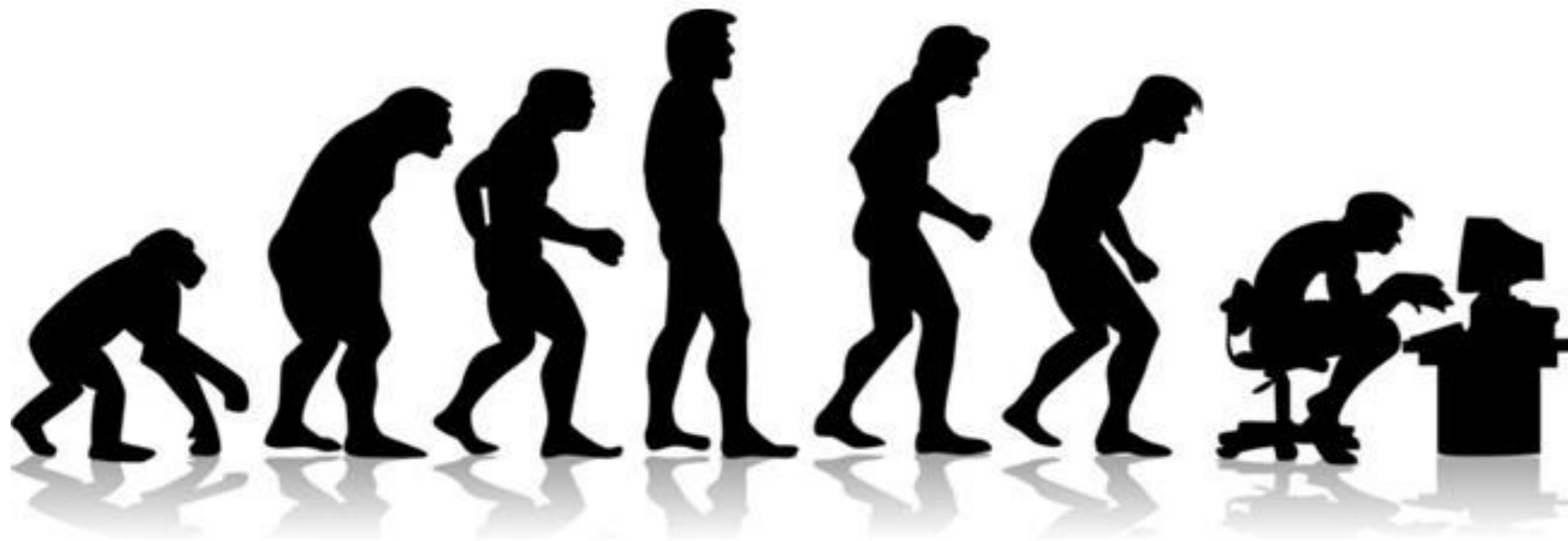


Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

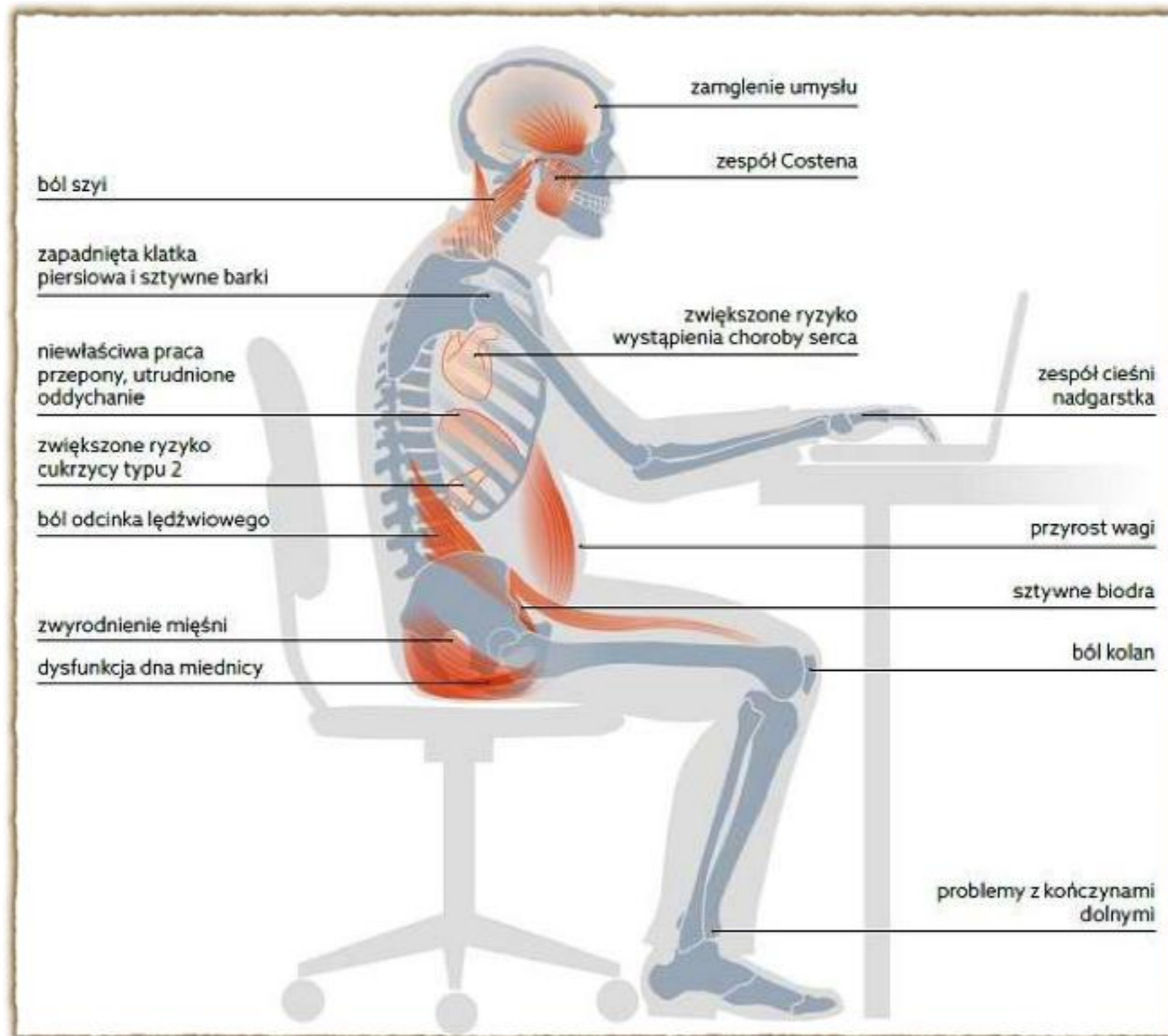


ERGONOMIA NA STANOWISKU PRACY- PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ

Negatywne skutki pracy biurowej



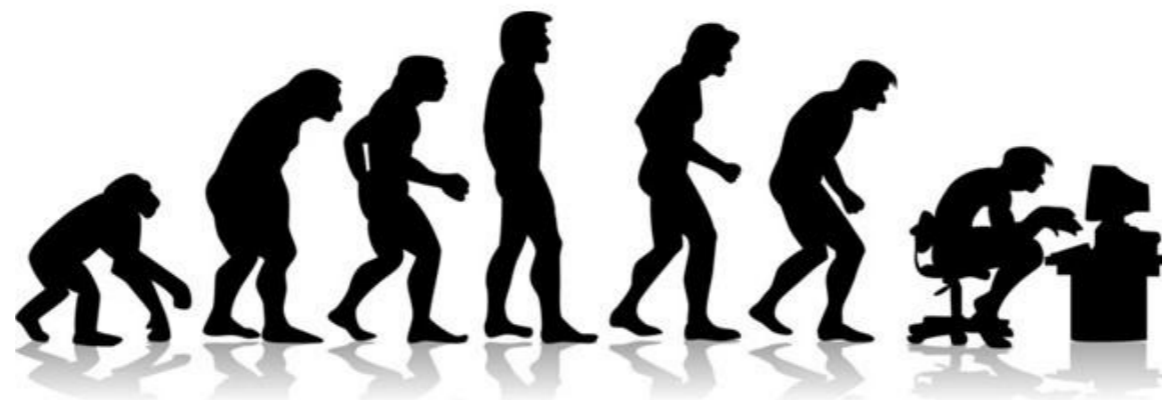
Negatywne Skutki Siedzącego Trybu Życia



Pretykcyja Naukowców Dotycząca Zmian Ewolucyjnyh Człowieka

**Postęp cywilizacyjny i technologiczny
zrewolucjonizował styl życia człowieka.**

**Rozwój technologiczny jest nieograniczony a trend ten
nie wykazuje odznak hamowania, a wręcz przeciwnie
widoczne jest przyspieszenie tego zjawiska.**



Technologia wspiera rozwój, ale mamy coraz więcej dowodów naukowych o negatywnym wpływie na nasze ciało i zdrowie.

Na skutek zastępowania wielu funkcji urządzeniami, mózg ludzki znacznie zmniejszy swoją objętość a stałe narażenie na emisję częstotliwości radiowych wpłynie na spadek wydajność mózgu.



Oczy będą ewoluowały w kierunku dodatkowej ochrony przed szkodliwym promieniowaniem i prawdopodobnie wytworzą dodatkową powłokę filtrującą negatywne promieniowanie.

Zmiany ewolucyjne w budowie człowieka

Zniekształcony kciuk i niedoginające się do końca palce wskutek notorycznej obsługi urządzeń typu: smartfon, myszka itp.



Siedzący tryb życia zmieni budowę sylwetki. Pogrubione mięśnie szyi będą usiłowały zrekompensować przeciążenia kręgosłupa.



Co więc nas czeka?



Staniemy się przygarbionymi karłami, o nienaturalnej pozycji, z grubą szyją, wygiętymi kciukami i ograniczonym mózgu.

Negatywne Skutki Siedzącego Trybu Życia

([British Journal of Sports Medicine](#))

Każda godzina spędzona przed telewizorem skraca życie przeciętnie **o 21,8 min.**



Dla porównania, każdy wypalony papieros kradnie nam mniej więcej **11 min.**



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) umieszcza **siedzący tryb życia** na czwartym miejscu listy przyczyn śmierci, których można było uniknąć. Szacuje się, że brak aktywności fizycznej odpowiada za ok. **3,2 mln zgonów rocznie**.

Narodowe Instytuty Zdrowia donoszą, że bóle pleców miało, ma lub będzie mieć **80% ludzi** i jest to najpowszechniejsza przyczyna niezdolności do pracy w skali świata.



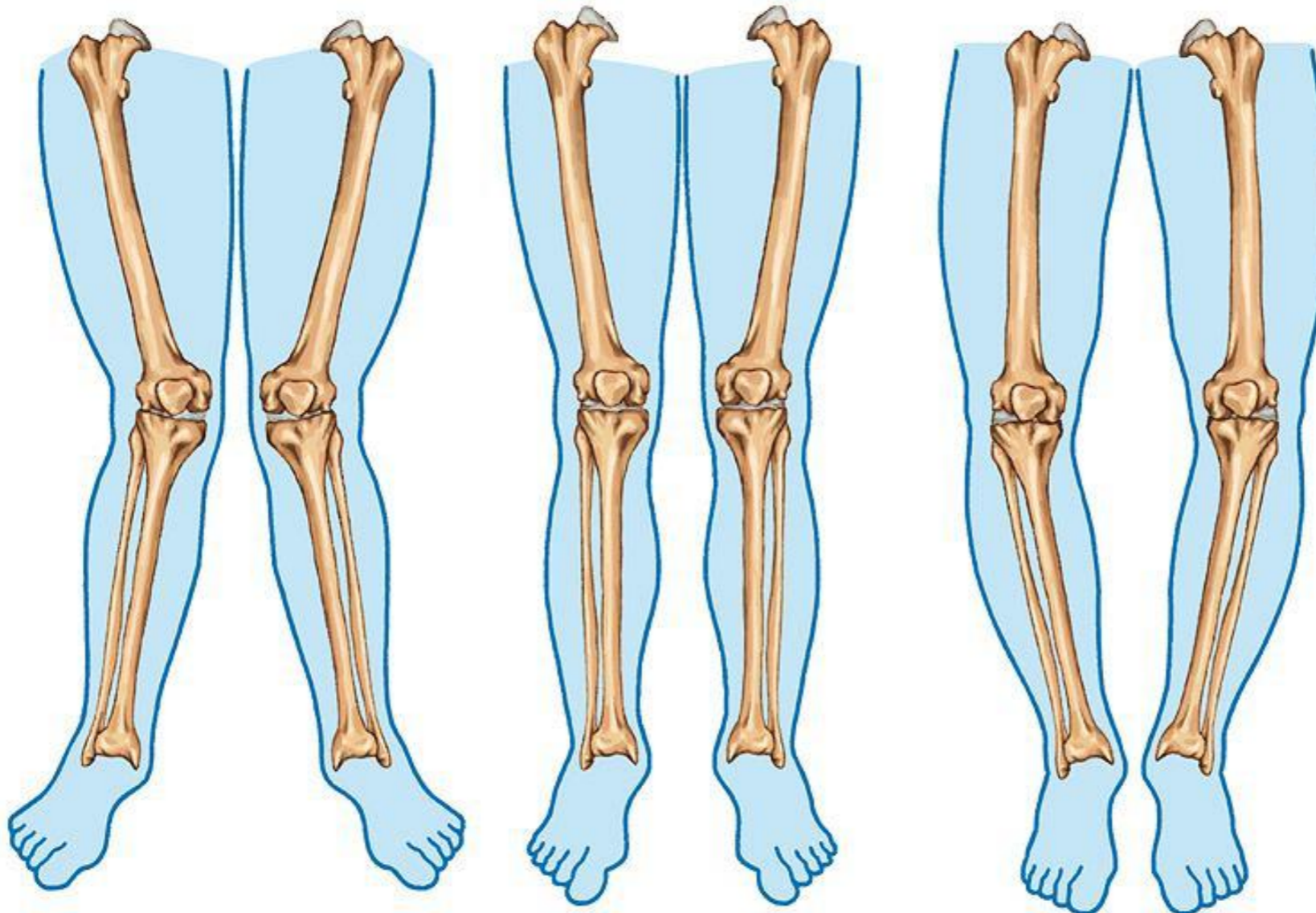
Sport jedynym lekiem na dolegliwości pleców? **Niekoniecznie**

Cudowną właściwością ludzkiego ciała jest to, że adaptuje się ono do najczęściej przyjmowanej w ciągu dnia pozycji. Ludzie na ogół nie zdają sobie sprawy z tego, ale pozycja, w jakiej spędzają większość dnia, ma przełożenie na to, jak poruszają się (chodzą, biegają itp) przez resztę tego dnia.

Jeśli robisz dziennie 10 tys. kroków (czyli tyle, o ilu wspominają zalecenia dla osób aktywnych), daje to 70 tys. kroków tygodniowo, ponad 250 tys. kroków miesięcznie oraz 3,5 mln kroków rocznie.

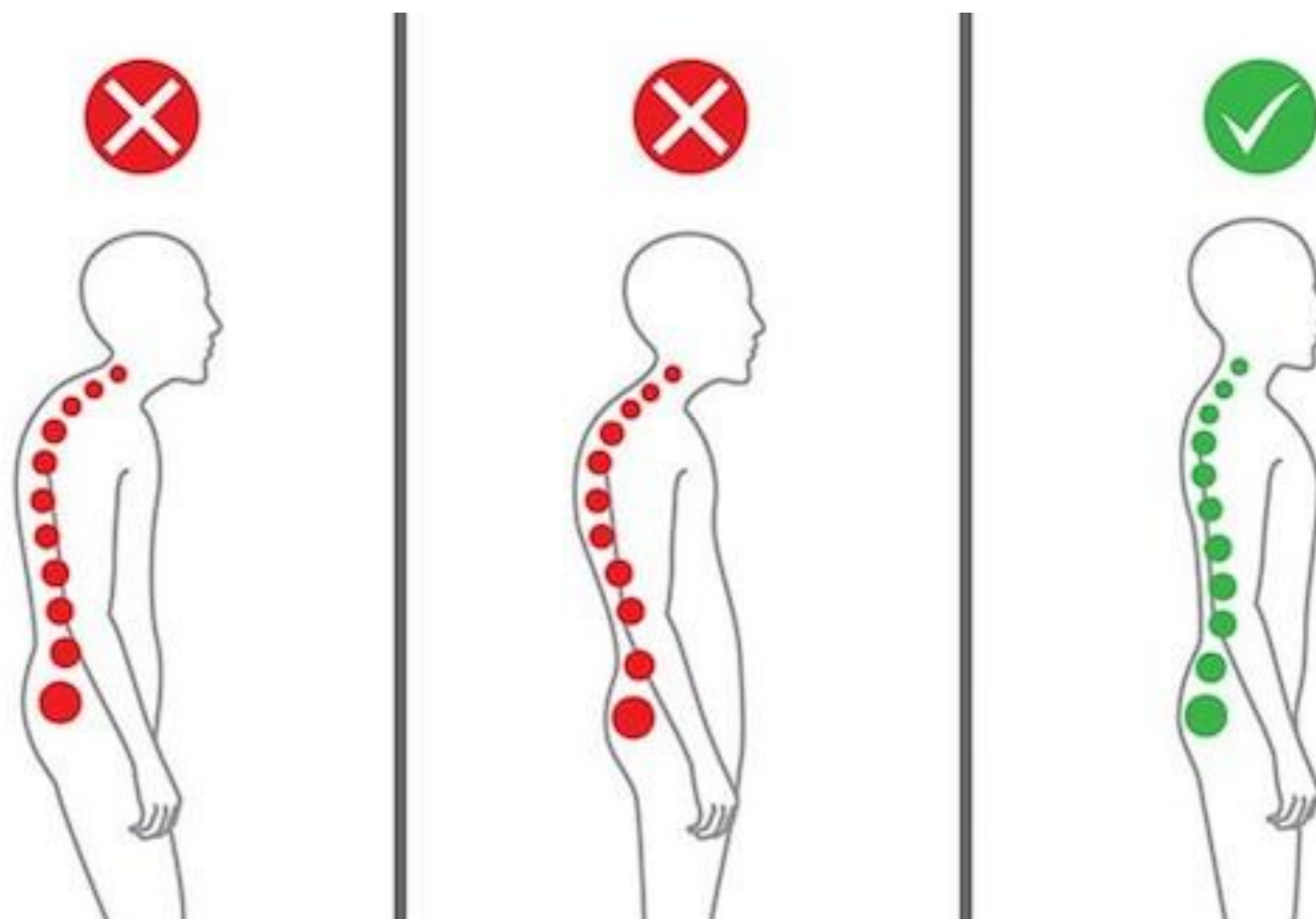
A teraz wyobraź sobie, że każdy z tych kroków wykonałeś niepoprawnie technicznie. Chodzisz jak kaczką, skręcasz stopy do wewnątrz, masz płaskostopie, paluch skręca się w stronę małego palca, chodzisz w japonkach lub szpilekach albo nadmiernie pogłębiasz lordozę odcinka lędźwiowego (przeprostowujesz plecy). Choć twoje ciało jest przystosowane do olbrzymiej liczby cykli pracy, to nie jest w stanie poradzić sobie z taką liczbą nieprawidłowych ruchów

(złe wzorce ruchowe spowodowane są głównie statycznym, siedzącym trybem życia!!!)



Czy uprawianie sportu zniweluje negatywne skutki siedzenia?

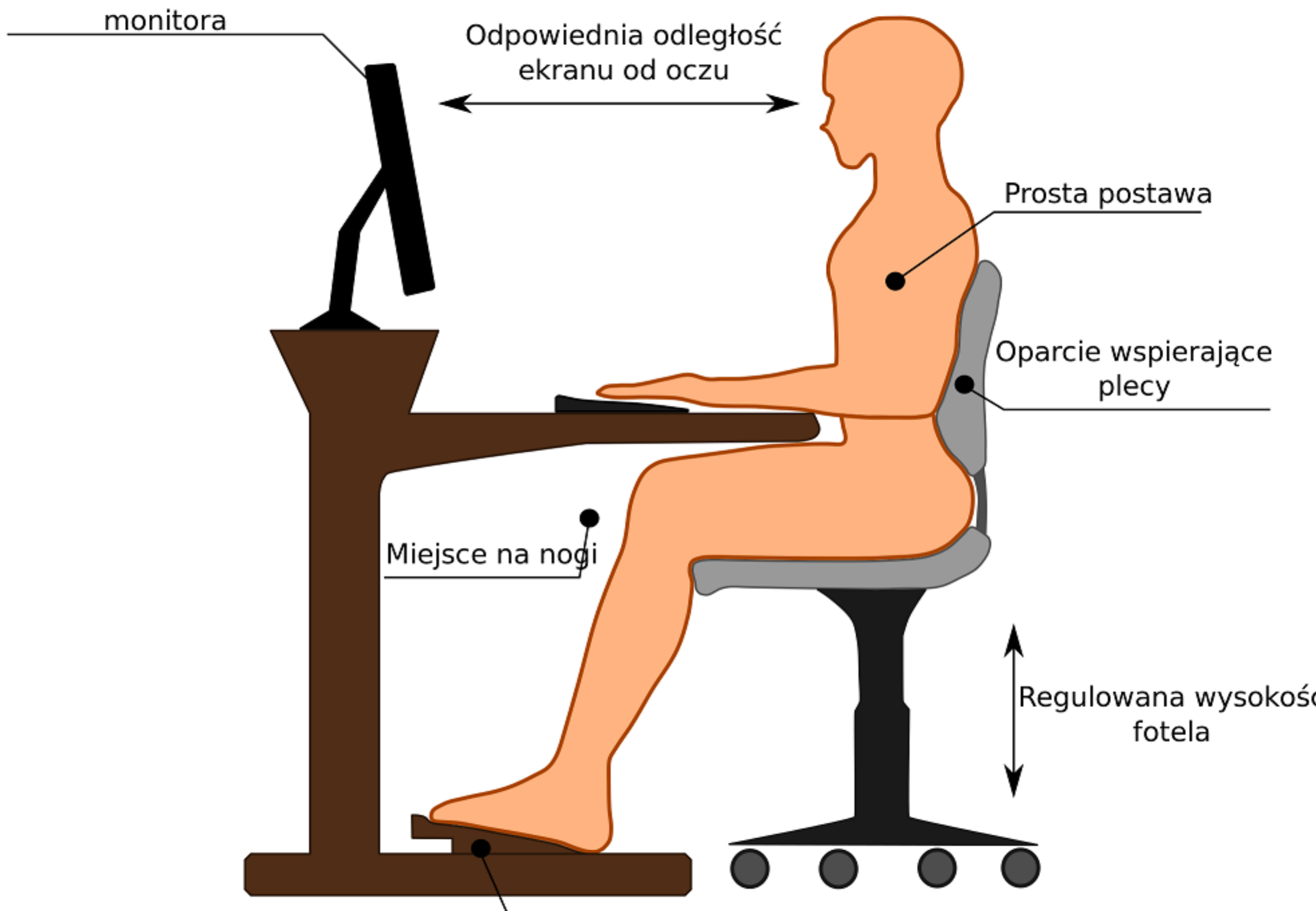
Gdy siedzisz przez dłuższy czas, ciało musi się przystosować do niekorzystnej pozycji, a to przekłada się na jego nieoptymalne funkcjonowanie. Treningi na pewno nie pozostaną bez znaczenia dla zdrowia, ale nie są w stanie odwrócić negatywnych skutków tego, że siedziałeś tak długo. Zrozumienie tej zależności może pomóc pokonać pewne przeszkody czy też blokady na drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia.



Samo uprawianie sportu nie zniweluje skutków siedzenia

Gdy siedzisz przez dłuższy czas, ciało musi się przystosować do niekorzystnej pozycji, a to przekłada się na jego nieoptymalne funkcjonowanie. Treningi na pewno nie pozostaną bez znaczenia dla zdrowia, ale nie są w stanie odwrócić negatywnych skutków tego, że siedziałeś tak długo. Zrozumienie tej zależności może pomóc pokonać pewne przeszkody czy też blokady na drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia.





Jak zatem zadbać o swoje ciało i zdrowie

**Zminimalizuj czas spędzony w pozycji siedzącej!!!
Siedź tylko, gdy jest to absolutnie konieczne - to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia. Gdy zaczniesz realizować ten cel, zdziwisz się, jak dużo siedzenia możesz wyeliminować z planu dnia. Jeśli żyjesz tak jak przeciętny człowiek, to możesz wyeliminować kilka godzin siedzenia dziennie bez znaczących zmian trybu życia.**

SKAZANY NA BIURKO

Stojące środowisko pracy

Biurko:

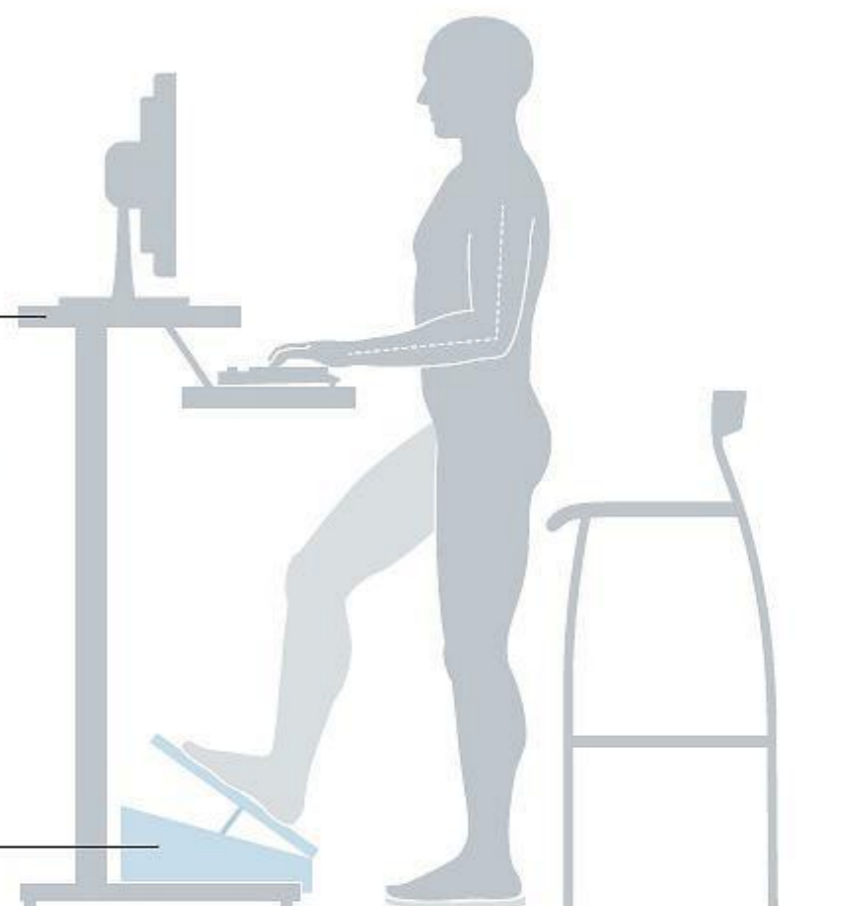
idealne biurko powinno umożliwić ustawienie monitora, klawiatury i myszki na odpowiedniej wysokości, odpowiadającej twoim indywidualnym warunkom fizycznym.

Podpórka na stopę, pochyły podnózek lub listwa:

oparcie stopy na podwyższeniu pozwala automatycznie zniwelować działanie wielu pasywnych sił oddziałujących na kręgosłup, co znacznie ułatwia długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej. Podpórka powinna być ustawiona na poziomie połowy goleni.

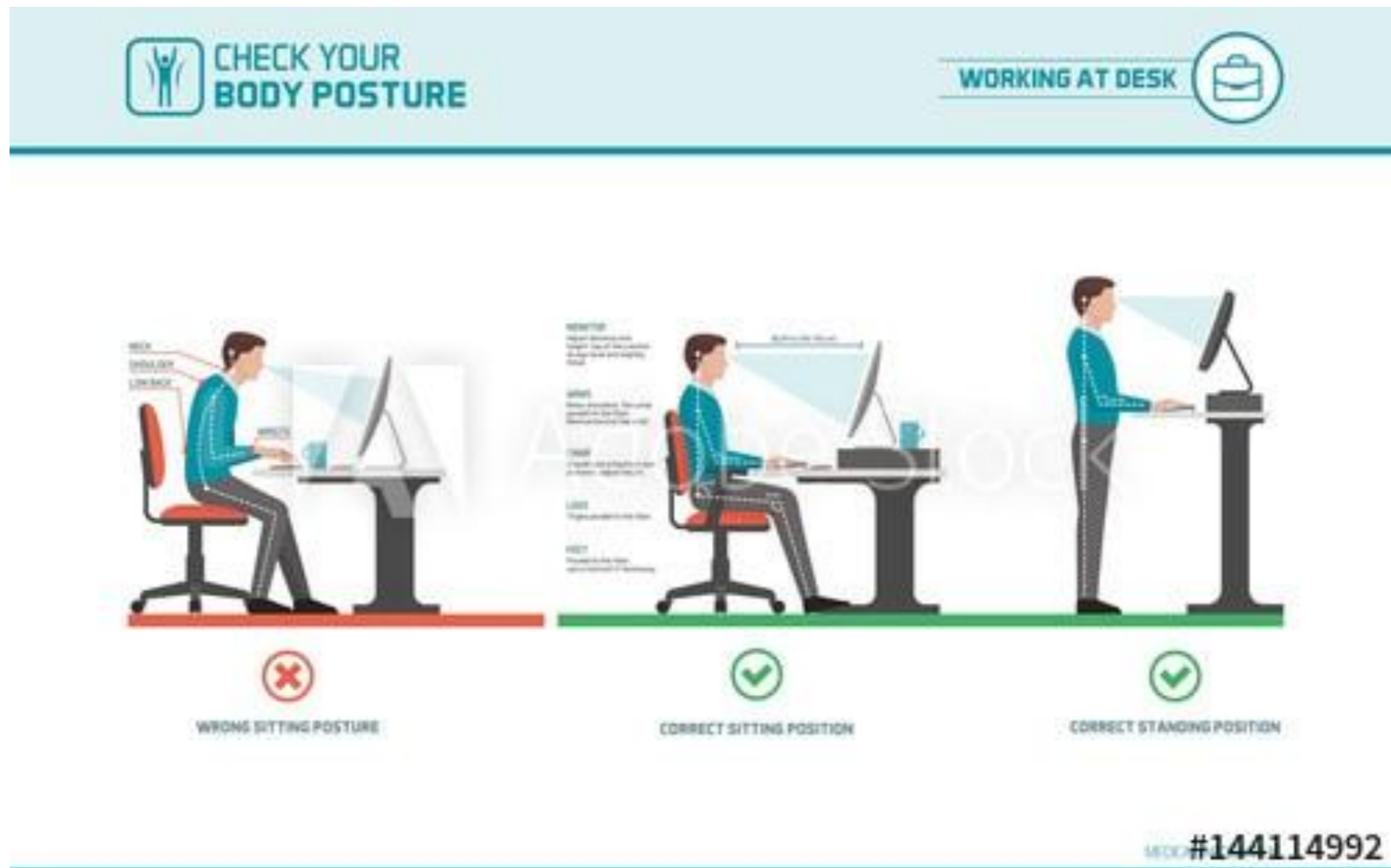
Buty:

wspaniale byłoby, gdybyś mógł stać bosą, ale większość ludzi nie może sobie na to pozwolić. Dlatego powinien nosić obuwie jak najbardziej przypominające stanie na bosaka. Dobry but do stania przy biurku powinien mieć płaską podeszwę i minimalną amortyzację. Unikaj butów na wysokim obcasie, twardej podeszwy i butów wizytowych i japonek.



Zminimalizuj czas spędzony w pozycji siedzącej

Największe szanse reformy niesie ze sobą praca. Jeśli możesz, zmień biurko na stojące. Nawet gdy pracujesz w korporacyjnym pudełku z przykręconym do ściany biurkiem, stwórz sobie nową płaszczyznę do pracy, stawiając na nim kilka pudełek, na których umieścisz monitor i w ten sposób będziesz mógł pracować na stojąco.



Zminimalizuj czas spędzony w pozycji siedzącej w czasie wolnym!!!

Poszukaj też sposobu wyeliminowania siedzenia z czasu wolnego. Oczywiście nie oczekujemy, że zaczniesz jeść obiady na stojąco. Ale ponieważ siedzenie na podłodze jest zdrowsze niż na kanapie, oglądaj telewizję, siedząc właśnie na podłodze albo przynajmniej wykorzystując kanapę jak sprzęt do ćwiczeń, a nie jak krzesło. Siadając na podłodze, możesz przy okazji się porozciągać, porobić przysiady lub popracować nad mobilnością.



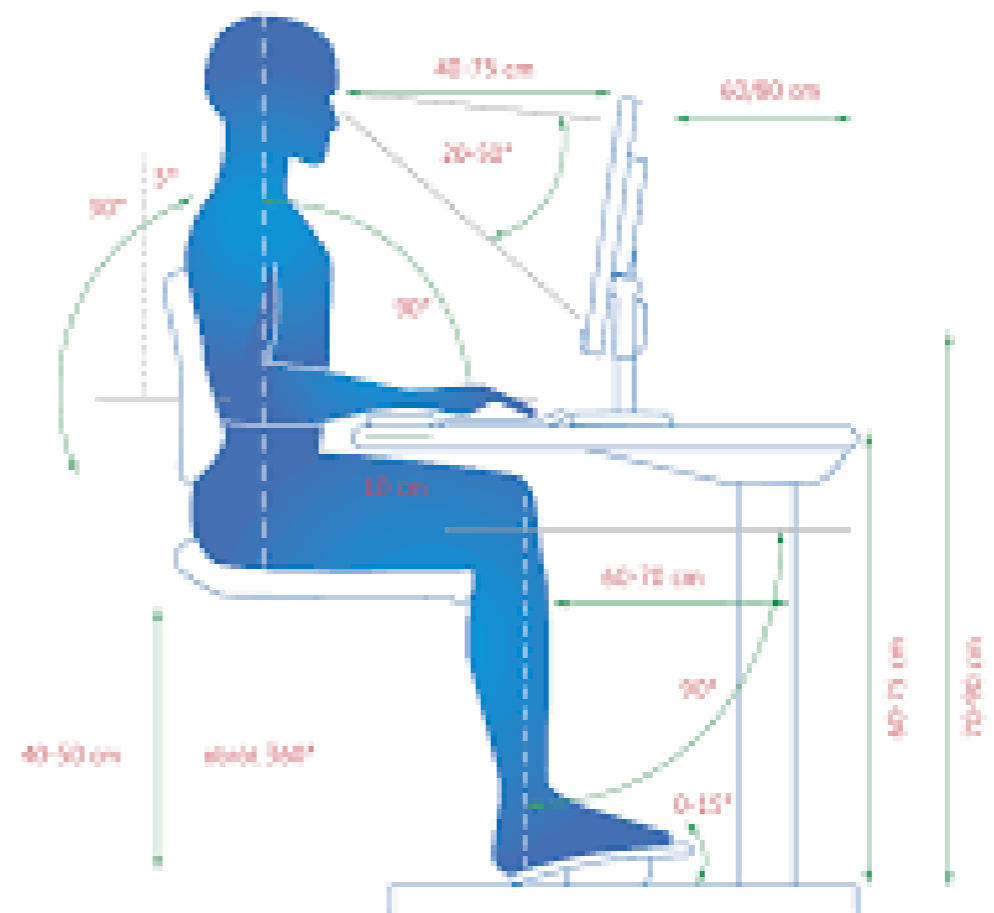
JEŻELI MUSISZ SIEDZIEĆ ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRAWIDŁOWĄ TECHNIKĘ

PAMIĘTAJ! Fakt, że istnieje optymalny sposób siedzenia, nie oznacza, że nie musisz wyeliminować ze swojego życia tyle siedzenia, ile tylko zdołasz. Nawet jeśli siedzisz na krześle jak najbardziej prawidłowo, to nadal siedzisz.

Gdy jednak nie masz innego wyboru niż siedzenie, postaraj się siedzieć jak najlepiej technicznie. Nie jest to jednak aktywność typu wszystko albo nic.

Małe zmiany z czasem prowadzą do wielkiej poprawy!!!

Należy starać się coś zrobić w miarę swych możliwości.

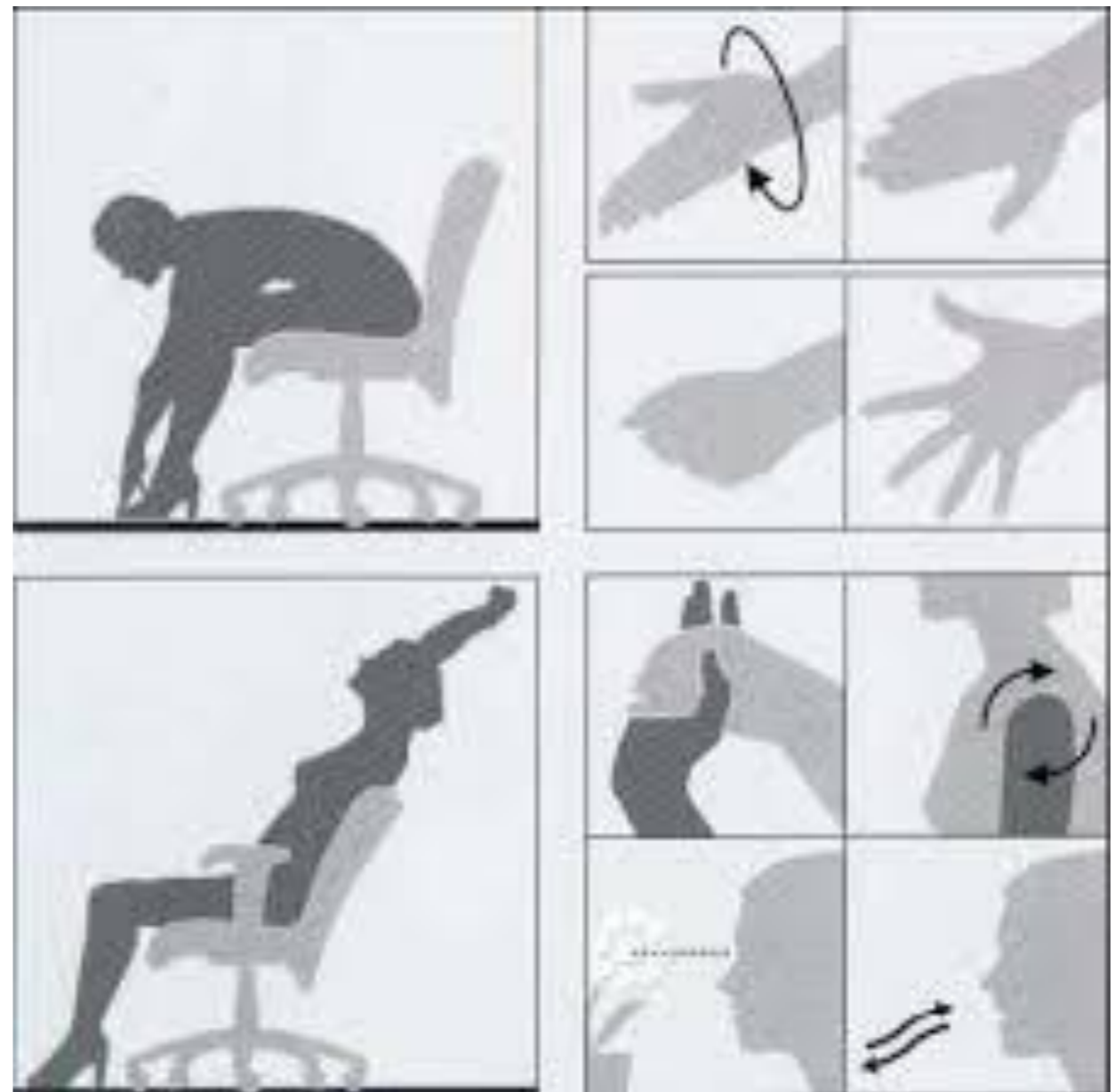


Ruszaj się, kiedy tylko jest to możliwe!!!

Na każde pół godziny przy biurku poruszaj się przynajmniej przez 2 min. Siedzenie jest złe z wielu powodów, ale dwa są szczególnie ważne:

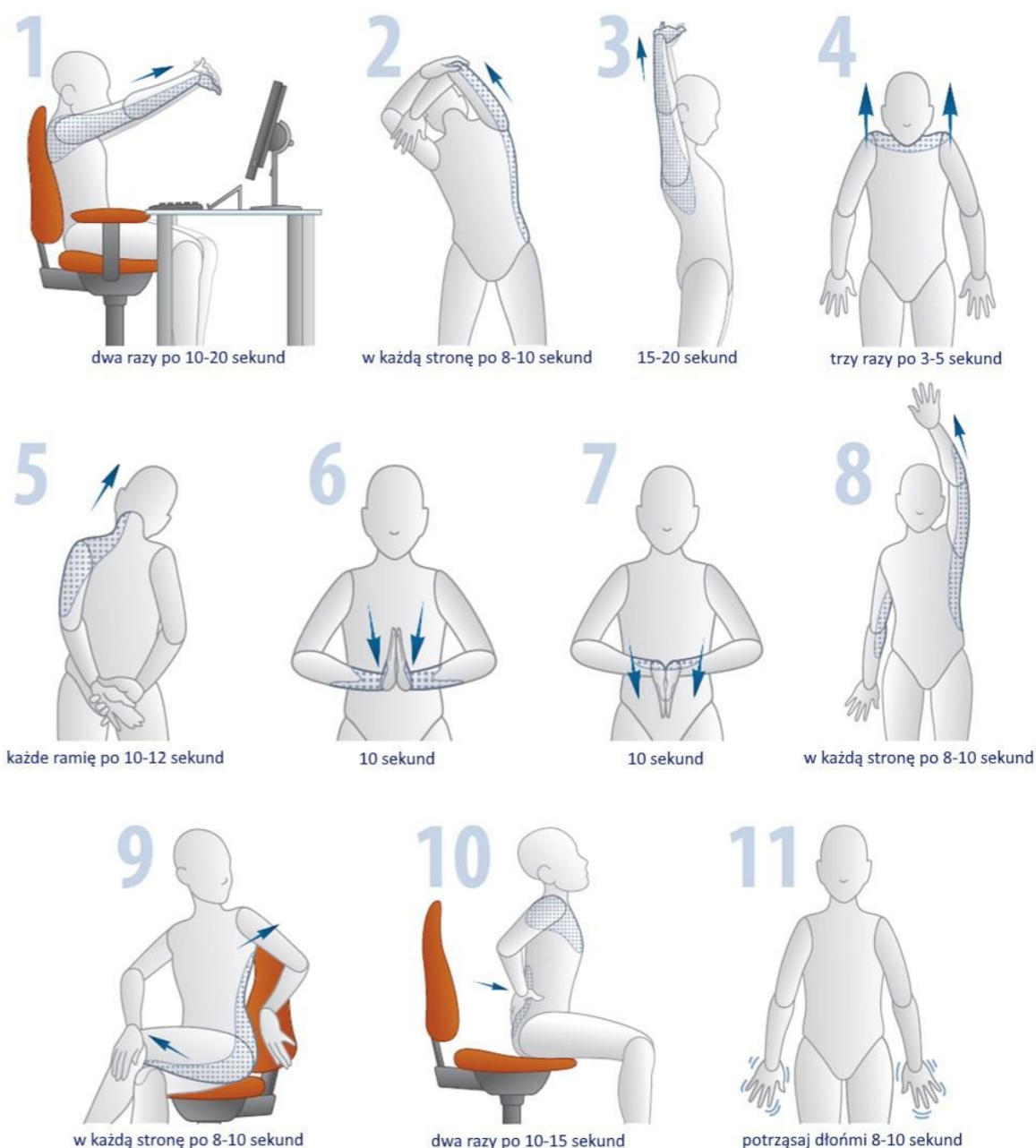
1. Siedzenie to ortopedyczny koszmar i może powodować setki dysfunkcji.

2. Jeśli siedzisz, to się nie ruszasz, a to może mieć negatywny długofalowy wpływ na twoje zdrowie.



Przy pracy na siedząco pamiętaj, aby poza prawidłową techniką siedzenia również wykonywać ćwiczenia!!!

Gdy jednak nie możesz wykonywać swojej pracy na stojąco, zalecamy, byś poruszał się przynajmniej przez 2 min na każde 30 min siedzenia. Sam ruch nie musi być złożony. Nie mówimy tu o sprintach i pajacykach, a raczej o pozatreningowej aktywności fizycznej, jak krótkie spacery po biurze, poruszanie kończynami w celu pobudzenia krążenia, czy co najwyżej 10 przysiadów bez obciążenia.



Przebywaj w poprawnej pozycji i ucz się prawidłowych wzorców ruchowych!!!

Schemat ustawiania ciała w poprawnej pozycji stanowi podstawę do poruszania się we właściwy sposób w każdej sytuacji. To oznacza, że będziesz stosował te same techniki, robiąc przysiad ze sztangą na plecach, ale i schylając się, by zawiązać sznurówki.



Dbaj o ciało przynajmniej 10-15 minut dziennie!!!



Jeśli chodzi o pracę nad utrzymaniem ciała w dobrym stanie, nie ma czegoś takiego jak dni wolne. Ów codzienny "serwis" ciała polega na wykonywaniu technik mobilizacyjnych mających na celu likwidowanie bólu, poprawianie zakresu ruchu stawów i tkanek oraz przywracanie sprawności napiętym mięśniom.

Skutki siedzącego trybu życia



70 % ludzi wykonuje swoją pracę siedząc za biurkiem



Najczęstsze schorzenia, które grożą osobom prowadzącym siedzącym tryb życia

1. **NADWAGA!!!**

Jedną z głównych dolegliwości, jaka dotyka osoby spędzające mnóstwo czasu w pozycji siedzącej, jest nadwaga. Do siedzącego trybu życia nierzadko dochodzi brak aktywności fizycznej oraz niezdrowa dieta.



Konsekwencje siedzącego trybu pracy



2. Cukrzyca typu 2 !!!

Mała ilość ruchu oraz nadwaga są też głównymi przyczynami cukrzycy typu 2. Jej efektem jest zaburzenie wydzielania insuliny przez trzustkę oraz odporność komórek na działanie tego hormonu. Prowadzi to do nadmiernego poziomu cukru we krwi (hiperglikemii), czego skutkiem może być uszkodzenie wielu narządów - nerek, oczu czy serca. Cukrzyca typu 2 jest zatem niebezpieczną chorobą, zwłaszcza że jej objawy mogą przez długi czas pozostać niezauważone. Podstawą rozpoznania choroby są regularna kontrola poziomu glukozy na czczo oraz test tolerancji glukozy (OGTT). – Brak jednoznacznych dolegliwości bólowych powoduje, że poważne schorzenia jak nadciśnienie czy cukrzyca typu 2 diagnozowane są często w zaawansowanej fazie rozwoju.

Konsekwencje siedzącego trybu pracy

3. Ból pleców !!!

Innymi, poważnymi dolegliwościami, które pojawiają się w przypadku siedzącego trybu życia, są schorzenia kręgosłupa. Problemy z kręgosłupem sygnalizowane są przez ból w okolicy krzyża, karku, barków oraz górnej części pleców.

Kręgosłup jest bardziej narażony na przeciążenie w pozycji siedzącej, niż stojącej. Bólowi pleców sprzyja również nadwaga. Długotrwałe siedzenie przy biurku może doprowadzić do skrzywienia kręgosłupa, a nawet choroby dyskowej.

Choroba dyskowa objawia się bólem w krzyżowej części pleców, promieniującym w stronę pośladków oraz ud. W rezultacie dochodzi do powstania przepukliny dyskowej, a następnie wypadnięcia dysku.



Konsekwencje siedzącego trybu pracy

4. **NADCIŚNIENIE!!!**

Osoby prowadzące siedzący tryb życia często odżywiają się w niewłaściwy sposób, co w efekcie skutkuje nadwagą i zazwyczaj wysokim poziomem cholesterolu. Te czynniki powodują, że serce pracuje mało wydajnie, a poziom ciśnienia tętniczego jest podwyższony. Nierozpoznane i nieleczone nadciśnienie prowadzi zazwyczaj do poważnych chorób układu krążenia, jak miażdżyca, choroba wieńcowa, zawał, a także może się skończyć udarem mózgu. W związku z tym należy nie tylko zadbać o odpowiednią dietę i dawkę aktywności fizycznej w ciągu dnia, ale też systematycznie mierzyć ciśnienie oraz sprawdzać poziom cholesterolu we krwi.



Konsekwencje siedzącego trybu pracy

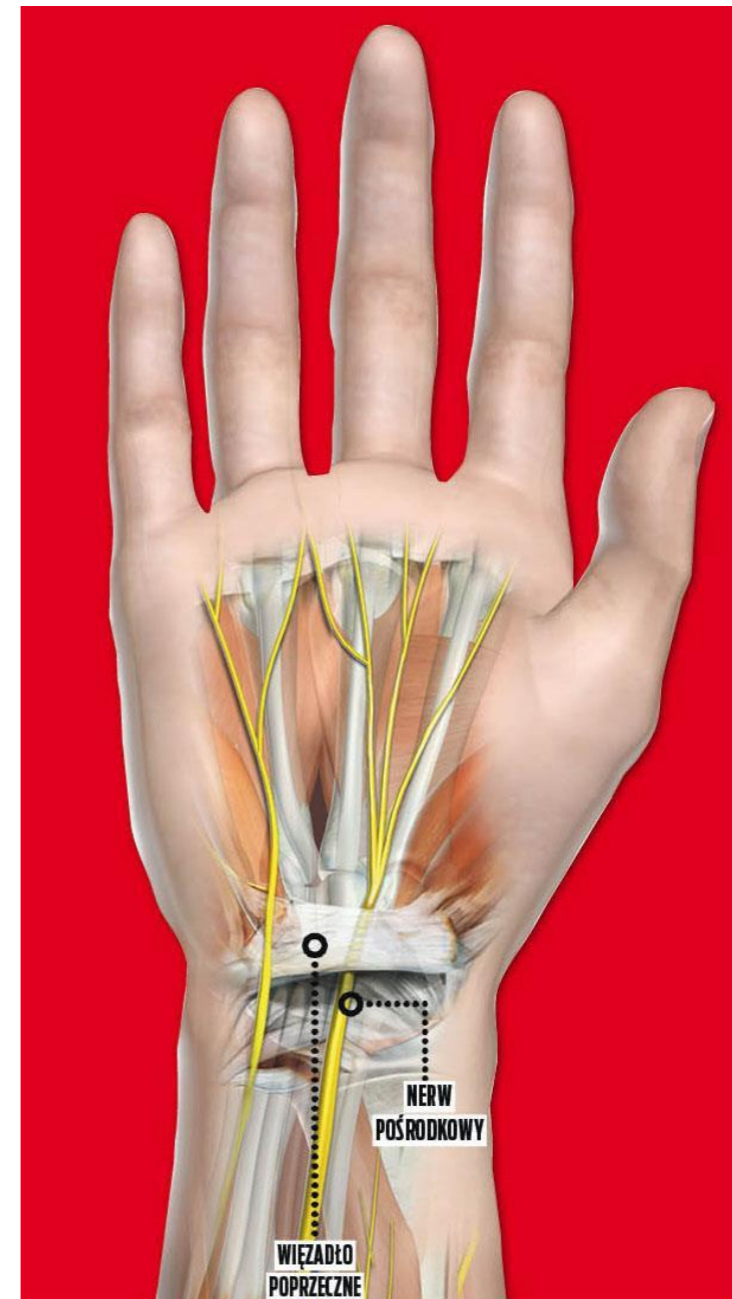
5. **Zakrzepica!!!**

Kolejną dolegliwością wynikającą z długotrwałego siedzenia może być tworzenie się zakrzepów w naczyniach żylnych nóg. Jej pierwszymi objawami są uczucie ciężkości nóg, obrzęk i ból. W skrajnych przypadkach może dojść do oderwania się zakrzepu, który może trafić do serca czy mózgu, czego skutkiem może być zawał czy udar. Badaniem, które pozwala zdiagnozować występowanie tego problemu, jest USG Dopplera.



Konsekwencje siedzącego trybu pracy

6. **Zespół cieśni nadgarstka!!!**
Schorzeniem, które często występuje wśród pracowników biurowych. Jest on wynikiem nienaturalnego wygięcia dłoni podczas korzystania z komputera, co prowadzi do przeciążenia nerwów, tkanek, kostek i ścięgien dłoni. Objawia się on przede wszystkim ostrym bólem w nadgarstku oraz drętwieniem i mrowieniem. Nieleczony może doprowadzić do trwałego uszkodzenia funkcjonowania dłoni.



Konsekwencje siedzącego trybu pracy

7. **Astma!!!**

Wpływ na występowanie różnych schorzeń ma jednak nie tylko brak aktywności lub jej specyfika. Na rozwój niektórych dolegliwości wpływ mogą mieć warunki panujące w miejscu pracy. Jedną z nich jest astma, której przyczyną mogą być np. nieprawidłowo funkcjonująca klimatyzacja lub substancje występujące w konstrukcji budynku lub elementach wykończenia pomieszczenia. Należy pamiętać, że nieleczona astma może prowadzić do trwałego upośledzenia funkcjonowania płuc.



Konsekwencje siedzącego trybu pracy

8. Zbyt długie siedzenie doprowadza do problemów z jelitami!!!

Poważnym skutkiem prowadzenia siedzącego trybu życia jest ucisk jelit. Spędzając większą część czasu siedząc doprowadzamy do tak zwanego syndromu leniwego jelita – pojawiają się problemy z wypróżnianiem, co skutkuje pojawieniem się zaparć, a nawet hemoroidów. Silny nacisk na mięśnie zwieracza doprowadzają do powstawania hemoroidów, czyli żylaków rozwijających się w odbycie. Zaparcia skutkują w tym przypadku bólem podczas wypróżniania, a także krwawieniem z odbytu.

Konieczne jest wówczas wzmocnienie mięśni brzucha i uprawianie sportów, które utrzymują ciało w pozycji wyprostowanej – bieganie, pływanie, spacer. W przypadku problemów z jelitami skuteczna okaże się również dieta bogata w błonnik, który poprawia trawienie.



Pięć głównych przyczyn, które niszczą
zdrowie człowieka:

1. Zaniedbany kręgosłup.
2. Nieprawidłowe oddychanie.
3. Brak wewnętrznej higieny ciała.
4. Nieprawidłowe odżywianie.
5. Brak umiejętności - żyć szczęśliwie.



Przy przemieszczeniu kręgów szyjnych mogą pojawić się następujące dolegliwości:

1. Bóle głowy.
2. Rozdrażnienie.
3. Nerwowość.
4. Bezsenność.
5. Katar.
6. Wysokie Ciśnienie.
7. Ciągłe przemęczenie.
8. Alergia.
9. Głuchota.
10. Choroby oczu.
11. Wypryski.
12. Pryszczki.
13. Różnorodne egzemy.
14. Choroby gardła.
15. Przeziębienia.
16. Choroby tarczycy.

Przy przemieszczeniu kręgów piersiowych mogą pojawić się następujące dolegliwości:

- 1. Astma.
- 2. Kaszel.
- 3. Ciężki oddech, sapanie.
- 4. Bóle rąk (od łokcia w dół) i pleców.
- 5. Choroby serca.
- 6. Bronchit (zapalenie oskrzeli).
- 7. Zapalenie płuc.
- 8. Choroby pęcherzyka żółciowego.
- 9. Choroby wątroby.
- 10. Niskie ciśnienie.
- 11. Zaburzenia w krwioobiegu.
- 12. Zapalenie stawów.
- 13. Choroby żołądka.
- 14. Zgaga.
- 15. Owrzodzenie żołądka i dwunastnicy.
- 16. Nieżyt żołądka.
- 17. Choroby nerek.
- 18. Stany ciągłego zmęczenia.
- 19. Choroby skóry (wągry, wypryski, czyraki).
- 20. Bóle brzucha,
- 21. Reumatyzm.
- 22. Niektóre rodzaje bezpłodności.

Przy przemieszczeniu kręgów lędźwiowych mogą pojawić się następujące dolegliwości:

- Zaparcia, biegunki.
- Skurcze w nogach.
- Choroby pęcherza moczowego.
- Rozregulowanie cyklu miesięczkowego.
- Bolesna miesiączka.
- Impotencja.
- Silne bóle w kolanach.
- Ischias.
- Lumbago.
- Bóle lędźwiowe.
- Zły krwioobieg w nogach.
- Obrzęki kostek.
- „Zimne” nogi.
- Słabość w nogach.
- Skurcze w nogach.
- Hemoroidy.

Dziękuję za uwagę i życzę sukcesów w
pracy i wytrwałości w aktywności fizycznej

