WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SIADANIA, STANIA I SCHYLANIA SIĘ

Przyznajmy to na wstępie: większość z nas nie wie nic o prawidłowej postawie, prawidłowym sposobie siedzenia i stania, o tym, jak pracować za biurkiem lub na komputerze, aby nasze plecy były prawidłowo ułożone, i aby w przyszłości nie groził nam atak rwy kulszowej.

Utrzymanie prawidłowej postawy nie jest wcale takie trudne, większość z nas jest po prostu zbyt niedbała i niefrasobliwa, aby o nią zadbać – aż do momentu, gdy nasz kręgosłup da nam naprawdę dobry powód, aby zwrócić na to uwagę.

Wielu lekarzy i specjalistów zajmujących się kręgosłupem twierdzi, że nieprawidłowa postawa i złe nawyki w pracy przyczyniają się do problemów z kręgosłupem w sposób o wiele poważniejszy, niż sądzimy, nawet jeżeli problemy te nie ujawniają się przez lata. Właśnie dlatego bardzo szczegółowo przedstawimy zagadnienia związane z zachowaniem prawidłowej postawy oraz prawidłowych przyzwyczajeń w pracy.

Nawyk utrzymywania prawidłowej postawy pomoże ci uniknąć następnego bolesnego ataku rwy kulszowej lub innych problemów z kręgosłupem, które mogą być spowodowane nieprawidłową postawą oraz złymi przyzwyczajeniami dotyczącymi siedzenia, stania, sięgania po przedmioty oraz ich podnoszenia.

Siadanie

Trzeba wiedzieć

Większość ekspertów twierdzi, że siedzenie na krześle czy na kanapie jest jedną z najbardziej obciążających pozycji dla dolnego odcinka kręgosłupa i szyi. Miliony ludzi spędzają większość dnia, siedząc w pracy przy biurku lub stanowisku komputerowym. Kolejne miliony przebywają w domu, zbyt długo przesiadując w fotelu lub na kuchennym krześle.

Kilka złych nawyków

Zakładanie nogi na nogę

Kiedy zakładasz nogę na nogę, twoja miednica przegina się na jedną stronę, co powoduje skrzywienie kręgosłupa. Zwykle jest ono tylko chwilowe i znika, kiedy wstajesz lub zmieniasz pozycję. Najlepszym sposobem przeciwdziałania temu bocznemu skrzywieniu jest zmienianie układu nóg. Najpierw załóż prawą nogę na lewą, a po krótkim czasie zrób odwrotnie, co spowoduje zmianę ustawienia kręgosłupa i będzie zapobiegać problemom związanym z jego długotrwałym obciążeniem.

Zakładając nogę na nogę, nie musisz się niczego obawiać, chyba że stale krzyżujesz nogi w ten sam sposób. Kolejna wskazówka: zanim założysz nogę na nogę, mocno oprzyj się miednicą o oparcie krzesła. To zapewni ci stabilne podparcie.

Siedzenie, które obciąża kręgosłup

Nie siadaj w takiej pozycji, która zmusza cię do napinania mięśni grzbietu lub szyi po to, by ją utrzymać. Nie pochylaj się, kiedy prowadzisz samochód, bo nadwerężasz w ten sposób mięśnie grzbietu. Spróbuj nie napinać mięśni ramion i grzbietu, kiedy siedzisz przy biurku, pisząc lub pracując na komputerze. Możesz sprawdzić, czy twoja pozycja jest prawidłowa – próba wyprostowania pleców nie powinna powodować bólu lub drgnięcia czy napięcia mięśni z przodu ramion i szyi.

Aby przyjąć właściwą pozycję, oprzyj mocno biodra o oparcie krzesła, odchyl się, odpręż i pozwól krzesłu utrzymać cię w dobrej pozycji siedzącej.

Nie siedź za długo w jednym miejscu

Umysł może przyswoić tylko tyle, ile może wytrzymać siedzenie – to twierdzenie dotyczy zwłaszcza szkoleń dla handlowców. Sens tego zdania jest taki, że ludzie na spotkaniach trwających ponad 50 minut powinni mieć przerwę na wstanie, rozprostowanie nóg i porozmawianie.

Człowiek nie został stworzony po to, żeby godzinami siedzieć w jednej pozycji. Siedzenie obciąża kręgosłup o wiele bardziej niż stanie. Nawet siedząc prawidłowo, dobrze jest dać ciału odpocząć, wstać i poruszać się albo zmienić jedną pozycję siedzącą na inną. Załóż nogę na nogę odwrotnie, niż to robiłeś do tej pory, przesiądź się na inne krzesło, zajmij się pracą, która wymaga od ciebie stania przez jakiś czas. Wypracuj sobie sposoby siedzenia, które pozwolą twojemu ciału zachować lepszą formę.

Słynne zapadanie się w fotel

Gdy zapadasz się w siedzenie, twoje plecy są zgarbione, kość ogonowa ma tendencję do zawijania się pod twoje biodra, a twoja głowa jest wyciągnięta

do przodu. Ta pozycja często pojawia się, gdy siedzisz na krześle, fotelu lub kanapie, które są zbyt miękkie, oparcia mają za słabe lub umieszczone zbyt daleko, są zbyt wklęsłe lub zbyt niskie. Najlepszym rozwiązaniem jest unikanie takich mebli.

Jak taka pozycja wpływa na twój kręgosłup? Jest on wtedy nienaturalnie wygięty (na dole do tyłu, na górze do przodu), twoja szyja jest wygięta do tyłu, a głowa jest wypchnięta do przodu, przed ramiona i klatkę piersiową, zamiast znajdować się nad twoim kręgosłupem. Jeżeli długo siedzisz w ten sposób albo robisz to codziennie, twój kręgosłup może się skrzywić, a głowa i szyja mogą sprawić ci dużo kłopotów.

Ta pozycja może także zwiększyć nacisk na miednicę i dolną część kręgosłupa, powodując ich przeciążenie. Jest ona częstym sprawcą bólu w dolnej części kręgosłupa, ból może być także odczuwany w szyi. Niewłaściwa pozycja przy siedzeniu może również prowadzić do problemów z oddychaniem, ponieważ uniemożliwia prawidłową pracę przepony oraz normalne poruszanie się żeber podczas oddychania.

Stałe siedzenie w tej pozycji przez długi czas może sprawić, że będziesz mieć problemy z wyprostowaniem się, gdy wstaniesz. Inne możliwe dolegliwości to, między innymi, bóle głowy oraz współistniejące bóle szyi i barków.

A teraz kilka pomysłów na prawidłowe siedzenie

Jeżeli musisz długo siedzieć, naucz się różnych sposobów wygodnego siedzenia, które umożliwią ci zachowanie prawidłowej sylwetki. Najważniejsze jest to, by wiedzieć, w którym miejscu siedziska powinna znajdować się twoja miednica. Większość ludzi siada na krześle mniej więcej w połowie siedzenia.

Trzeba wiedzieć

Kiedy usiądziesz, musisz przesunąć się w ten sposób, aby twoja miednica dotykała tylnego oparcia krzesła. Aby to zrobić, połóż ręce na bocznych oparciach lub na siedzeniu, pochyl się, unieś na kilka centymetrów i przesuwaj miednicę do tyłu, aż do momentu, gdy dotknie oparcia. Teraz odchyl się, dotykając plecami oparcia, i już masz doskonałą pozycję siedzącą. Twoja głowa, szyja i kręgosłup znajdują się w idealnie prostej linii.

Rozkładany fotel samochodowy umieszczony po stronie pasażera to doskonały sposób na relaks przy zachowaniu prawidłowej postawy. Wysuń miednicę na przednią część siedzenia, a następnie odchyl się, mając jednocześnie wyprostowane nogi. Zachowasz prawidłową postawę, z głową, szyją i kręgosłupem w jednej linii.

Na normalnym krześle możesz spróbować siedzenia z pochyleniem się. Zrób to, opierając miednicę o oparcie krzesła, następnie pochyl się, aby być bliżej stanowiska pracy, jedzenia czy kierownicy. W ten sposób możesz wciąż utrzymać głowę, szyję i kręgosłup w linii prostej, bez garbienia się. Możesz też przyjąć podobną pozycję, przesuwając miednicę bliżej przedniej krawędzi krzesła. Następnie pochyl się do przodu, utrzymując głowę, szyję i kręgosłup w prostej linii – uzyskasz inny typ pozycji siedzącej, ale wciąż zachowasz prawidłową postawę.

Zapewne słyszałeś o podpieraniu lędźwi. Przyrządy służące temu mają pomagać we wspieraniu dolnej części pleców i utrzymywaniu naturalnego wygięcia kręgosłupa.

Te pomoce, podobne do poduszki, mają różne rozmiary i kształty, więc będziesz musiał poeksperymentować, zanim znajdziesz taki przyrząd, który będzie ci najbardziej odpowiadał. Zanim przetestujesz dodatkowe oparcie, upewnij się, że twoja pozycja jest prawidłowa. Oprzyj miednicę o oparcie krzesła, którego używasz podczas pracy, i zobacz, jak się czujesz. Jeżeli wciąż potrzebujesz podparcia dolnego odcinka kręgosłupa, podłóż sobie pod plecy zwiniętą gazetę lub ręcznik, aby zobaczyć, jakiej wielkości poduszka będzie ci potrzebna.

Optymalne ułożenie poduszki wspierającej trzeba ustalić metodą prób i błędów. Kiedy znajdziesz właściwe położenie, możesz przywiązać poduszkę

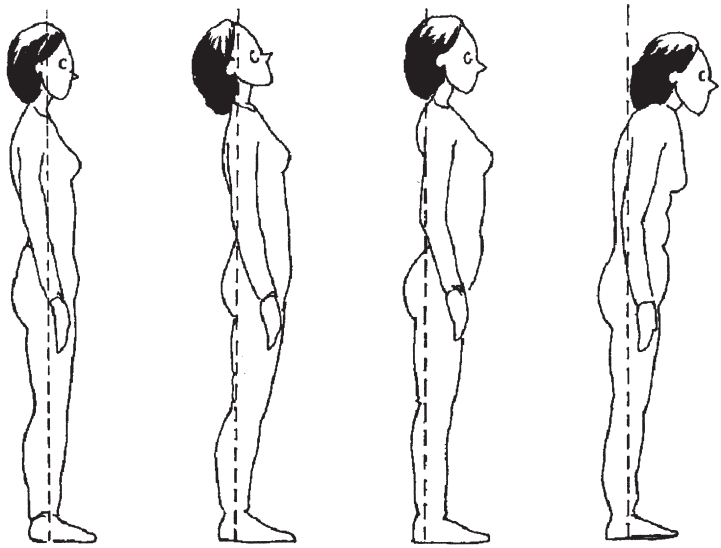
do oparcia krzesła lub przykleić ją za pomocą taśmy klejącej. W ten sposób poduszka nie ześlizgnie się, nie przesunie ani nie upadnie i będzie na miejscu, ilekroć będziesz jej potrzebować.

No dobrze, siedzisz już godzinę, wciąż masz mnóstwo rzeczy do zrobienia i nie możesz wyjść z pracy na dziesięciominutowy spacer. Co robić? Niektóre ruchy ciała mogą pomóc ci zrelaksować się bez konieczności przerywania pracy. Wypróbuj następujące metody:

- Kołysanie miednicą. Pokołysz miednicą i dolną częścią kręgosłupa do przodu i do góry, w ten sposób, by twoja kość ogonowa była uniesiona nad siedziskiem, a plecy wysunięte do przodu. Pomóż sobie, opierając ręce na poręczach i unosząc się dwa, trzy centymetry ponad siedzenie. Utrzymaj tę pozycję przez 3 do 5 sekund i powtórz ją cztery razy. Potem wracaj do pracy.
- Jeżeli dużo czytasz przy biurku, spróbuj używać pochyłej podpórki, umieszczonej kilka, kilkanaście centymetrów nad jego blatem. Dzięki tej metodzie wyeliminujesz czytanie z pochyloną głową, które jest zbrodnią popełnianą na twojej szyi i kręgosłupie.
- Po dłuższym okresie siedzenia spróbuj wykonać swoją pracę (czytanie lub pisanie) dla odmiany w pozycji stojącej. Czasami w biurze udaje się znaleźć odpowiednią szafkę, która może służyć za blat. Jeżeli jest za wysoka, stań na niewielkiej drewnianej skrzynce lub stołeczku. Dwadzieścia minut takiej pracy i już możesz z powrotem siadać za biurkiem. Niektórzy pisarze pracują, pisząc ręcznie lub na komputerze, całymi dniami stojąc przy specjalnie zaprojektowanych biurkach. To działa.
- Spróbuj oprzeć brodę na dłoni, trzymając łokcie na stole. Wciąż możesz czytać i pisać, mięśnie wokół twojej szyi rozluźniają się, a głowa zachowuje pionowe ułożenie.

Postawa stojąca

Wszyscy umiemy stać, ale czy stoimy w prawidłowy sposób, utrzymując ciało w zrównoważonej pozycji i nie zmuszając mięśni do zbytniego wysiłku? Czym charakteryzuje się prawidłowa postawa? Patrząc z boku na stojącą sylwetkę, powinno się widzieć prostą linię wiodącą od ucha w dół, przez środek nóg, aż do stóp. Bez wystającej klatki piersiowej czy wypchniętych do tyłu pośladków. Proste. W praktyce zawsze wychodzi to gorzej.



Ryc. 6. Przykłady prawidłowej i nieprawidłowej postawy ciała.

Prawidłowe stanie obciąża kręgosłup w mniejszym stopniu, niż siedzenie czy wiele innych ruchów. „Stój prosto” to hasło, którego wielu terapeutów używa, gdy chcą, aby pacjenci wciągnęli brzuchy, ściągnęli pośladki i wyprostowali się.

Jeżeli wykonujesz pracę wymagającą stania, taką jak zmywanie naczyń lub praca przy warsztacie, używaj małego stołka, by opierać na nim jedną

nogę. Po kilku minutach zmień nogę. Jeżeli pracujesz, używając tylko jednej ręki, opieranie się na drugiej również pomoże ci zredukować napięcie w kręgosłupie.

Jeżeli musisz długo stać, opieraj się od czasu do czasu o ścianę lub kontuar, by odciążyć kręgosłup.

Kolejnym sposobem, by poradzić sobie z koniecznością długotrwałego stania, jest kołysanie się. Delikatnie przenoś ciężar ciała z jednej stopy na drugą albo kołysz się do przodu i do tyłu. To pomoże częściowo zredukować napięcia, jakie stanie powoduje w twoich plecach.

Pochylona sylwetka

Niektórzy ludzie, stojąc, pochylają się do przodu. Ich kolana są wypchnięte do tyłu aż do oporu, miednica i dolny odcinek kręgosłupa przechylają się do przodu i zwiększają wygięcie pleców, co powoduje wzrost napięcia w całym ciele. Taka postawa może także powodować spychanie na dół klatki piersiowej, co przyczynia się do wysunięcia szyi i głowy do przodu i ich opadania. Dla mięśni nawet krótkotrwałe stanie w tej pozycji jest maksymalnie obciążające. Dla naszego ciała taka pozycja to sygnał, że zaraz możemy się przewrócić, więc mięśnie ciągną nas do tyłu, aby utrzymać pozycję stojącą.

Rozwiąż ten problem w następujący sposób: najpierw odblokuj kolana, pozwól im wysunąć się do przodu, aby były lekko zgięte i znalazły się równo nad twoimi kostkami. Nowe ułożenie kolan zmieni położenie miednicy, która będzie teraz równiej ułożona nad twoimi nogami. Unieś klatkę piersiową i weź głęboki oddech, aby poprawić ustawienie ciała powyżej miednicy. Podnieś głowę i wyprostuj szyję, aby uzyskać linię prostą (patrząc z boku), wiodącą od ucha, wzdłuż kręgosłupa, przez miednicę i w dół nogi. Stojąc w ten sposób, odciążasz dolny odcinek kręgosłupa i jednocześnie zmniejszasz napięcie mięśni.

Zgarbione plecy

Niektórzy ludzie garbią się, stojąc z wysuniętą do przodu głową. Przyczyną tego jest pochylanie do przodu miednicy i nadmierne zginanie kolan, co jest całkowicie sprzeczne z zasadami prawidłowego, prostego stania.

Co należy zrobić? Ustaw się w prawidłowej pozycji, tak aby kolana nie były ani sztywne, ani zbytnio zgięte. Wyprostuj ramiona, szyję i głowę. Wtedy twoja klatka piersiowa podniesie się, a zaokrąglenie pleców zniknie. Będziesz stać, zachowując prostą linię, biegnącą z boku od głowy do kostki.

A co z podnoszeniem rzeczy i schylaniem się?

Niewłaściwe podnoszenie przedmiotów może doprowadzić do urazu kręgosłupa lub wywołać atak rwy kulszowej. Pokażemy teraz, jak prawidłowo wykonywać tę czynność.

- Aby podnieść coś z podłogi, ukucnij naprzeciwko tej rzeczy z szeroko rozstawionymi kolanami i wyprostowanymi plecami. Podnieś przedmiot, a następnie unieś się, używając przede wszystkim mięśni nóg. Przez cały czas twoje plecy powinny być wyprostowane. Możesz kucać, trzymając stopy płasko na podłodze albo stojąc na palcach – jak ci wygodniej.
- Pochylając się lub kucając, miej stopy rozsunięte na szerokość większą niż szerokość twoich ramion, aby zapewnić sobie solidne podparcie.
- Jeżeli pochylasz się do przodu, wykonując jakąś czynność, na przykład wyciągając ubrania z ładowanej od przodu pralki, oprzyj jedną rękę lub ramię o pralkę i wysuń jedną nogę do tyłu, aby utrzymać prosty kręgosłup.

- Jeżeli przenosisz walizki lub paczki, staraj się równomiernie obciążyć obie ręce. Jeżeli nie jest to możliwe, przekładaj je co jakiś czas z ręki do ręki, aby równoważyć napięcie mięśni.
- Kiedy sięgasz po coś, wyciągając ręce do góry, lub podnosisz coś ponad swoją głową, utrzymuj ciało w pozycji wyprostowanej, aby zredukować napięcie. Staraj się używać stołka, aby uniknąć podnoszenia przedmiotów ponad głową.
- Kiedy podnosisz coś z podłogi, kucnij jak przy grze w bejsbol – ze zgiętymi kolanami i opartymi na nich rękami. Zniż się jeszcze bardziej i podnieś przedmiot (musi być lekki), a następnie, odpychając się rękoma od kolan, wyprostuj się.
- Pochylaj się jak dźwig, kiedy musisz podnieść coś leżącego blisko stołu lub krzesła. Oprzyj jedną rękę na krześle, wyciągnij jedną nogę do tyłu, aby utrzymać kręgosłup i plecy w linii prostej. Pochyl się i podnieś przedmiot, a następnie odepchnij się ręką, dosuń nogę i stań z powrotem w wyprostowanej pozycji.
- Pozycja półklęcząca jest dobra, gdy pracujesz na podłodze, zwłaszcza, jeśli cierpisz z powodu bólu kręgosłupa. Pochyl się, opierając na podłożu jedno kolano, a drugie zegnij. Pilnuj, by kręgosłup był wyprostowany podczas wykonywania tego ruchu – wtedy nie powinieneś odczuwać bólu.
- Kucanie nie jest dobrym pomysłem, jeżeli pracujesz na podłodze, na przykład zbierając rozsypane przedmioty albo ręcznie czyszcząc lub woskując podłogę. Zamiast kucać, lepiej przybrać pozycję „na czworakach” i pracować, używając jednej ręki, podczas gdy druga podtrzymuje ciężar ciała. Taki sposób jest najlepszy dla kręgosłupa. Nawet siadanie i pochylanie się w celu wykonania pracy na podłodze nadmiernie go obciąża.