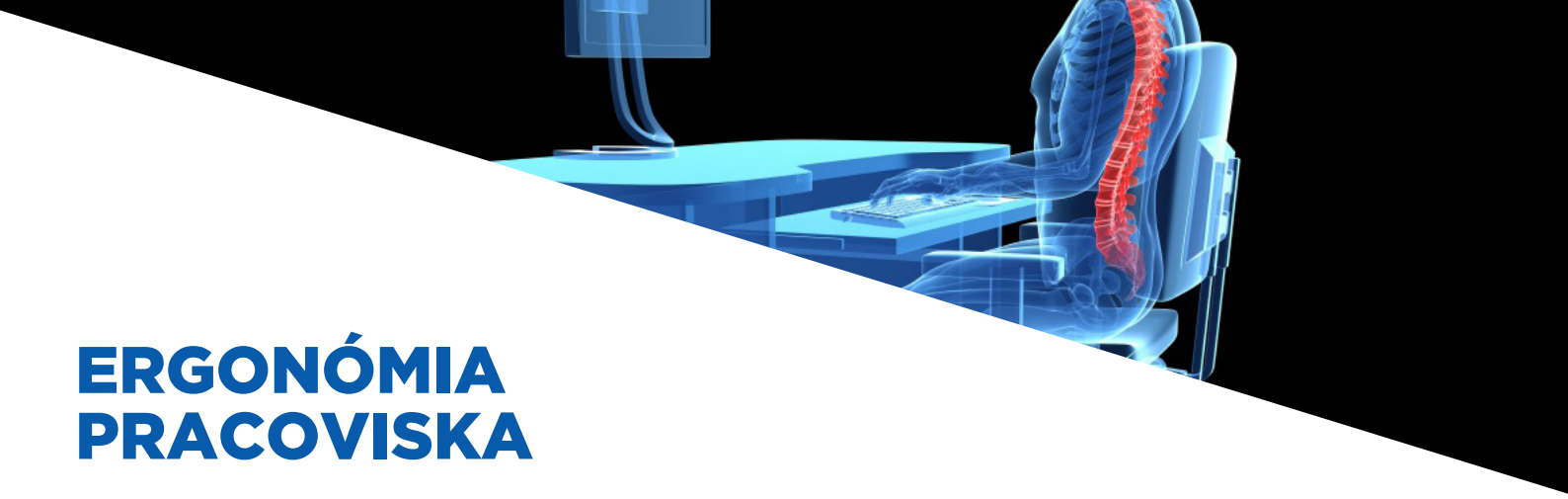


ERGONÓMIA PRACOVISKA

Fyzioterapeut inštruuje pacienta aj k úprave pracovného prostredia, t.z. ergonómia pracoviska

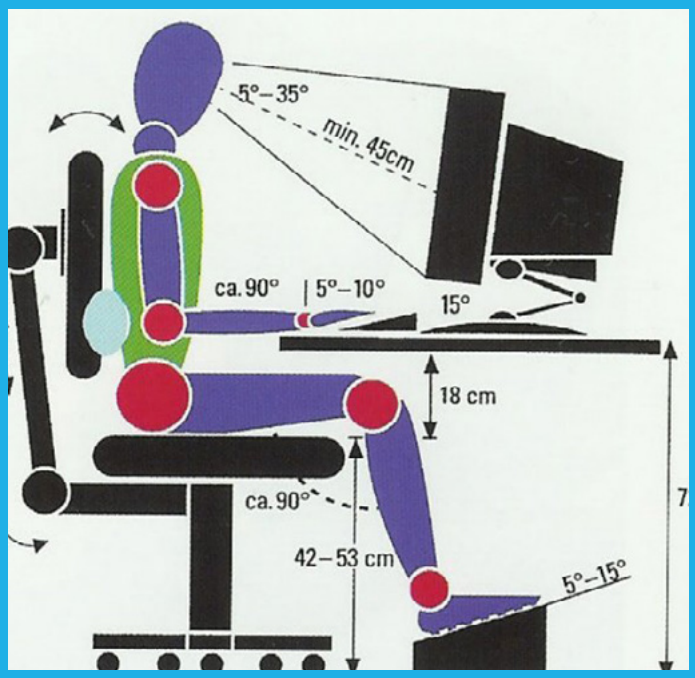
Pri dlhodobom sedení za počítačom dochádza mnohokrát k bolestiam pohybového aparátu. Váhou trupu a predsunutým držaním hlavy dochádza k útlaku na stavce a medzistavcové platničky.

Najčastejšie symptómy a problémy pri práci za počítačom:

- Bolesti hlavy
- Bolesť v krčnej, hrudnej a driekovej chrbtici
- Únava
- Bolestivé zápästie, trpnutie v prstoch - syndróm karpálneho tunela – vzniká pri vysokej početnosti opakovaných pohybov prstami, dochádza k zmenšeniu šírky karpálneho tunela, ktorý tlačí na stredový nerv.
- Bolestivý lakeť – epikondylitída - vzniká ako dôsledok preťaženia svalov a šliach a následne vznikne zápal v úpone svalu

Ako eliminovať tieto príznaky:

- mať vhodnú stoličku, ktorej sedadlo a sklon chrbtovej opierky možno ľahko nastaviť,
- nastavenie správnej výšky sedadla k výške pracovnému stolu, klávesnici a myši,
- ruky v lakťoch, kolená a bedrové kĺby majú zvierať pravý uhol,
- zápästie a predlaktie má byť v jednej línii na podložke,
- dodržiavať vzpriamený sed - driek má byť správne prehnutý mierne dopredu, hlavu nevysúvať dopredu, ramená ťahať od uší a jemne dozadu
- vzdialenosť zorného poľa od monitoru by mala byť minimálne 45 cm,
- vhodné sú aj pomôcky, ako opierka zápästia na klávesnici, podložka pod nohy, opierka pod driekovú chrbticu,
- pri práci s notebookom nízka výška neumožňuje vzpriamené držanie tela, treba si dať podložku, ktorá ho zdvihne tak, aby horný okraj monitoru bol približne vo výške očí,
- je potrebné dodržiavať občasné prestávky v práci, pričom je dobré vstať, prípadne si trošku zacvičiť,
- vhodné je striedať statický a dynamický sed, napríklad na fitlopte

AKO TO NEMÁ VYZERAŤ

AKO TO MÁ VYZERAŤ