

Aktualitāte



Nepareiza sēdēšanas poza ir galvenais faktors, kas veicina ar pozu saistītu sāpju sindromu pieaugumu (30-40% gadījumu). Arvien biežāk literatūrā apraksta „atkarību no sēdēšanas”, ar ko biežāk saskaras cilvēki, kuri strādā birojās, vairākas stundas dienā pavada automašīnā, proti, cilvēki, kuriem lielākā dienas daļa jāpavada sēžot. Pētījumos tiek aprakstīts, ka bieži pastāv antropometriskas neatbilstības starp cilvēku un mēbelēm (galda, krēsla u.c.), kā rezultātā veidojas nepareiza sēdēšanas poza. Pētījumi pierāda, ka ilgstoša sēdēšana ietekmē muskuloskeletālās sistēmas, iekšējo orgānu un smadzeņu darbību.

Veselīgi sēdēšanas paradumi

1. Pareiza sēdēšanas poza

Sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu



- ✓ Mugurai jābūt atbalstītai pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu
- ✓ Kājas stabili novietotas ar pēdām uz grīdas
- ✓ Ceļu locītavām un pēdām jāatrodas 90 grādu leņķī
- ✓ Sēžot sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paces bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās
- ✓ Elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem
- ✓ Datora monitors novietots acu līmenī
- ✓ Strādājot pie galda, jāsež tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu

2. Palīg līdzekļi pozas atvieglošanai

- ✓ vingrošanas bumba – var izmantot kā alternatīvu biroja krēslam



- ✓ līdzsvara virsma – jānovieto uz krēsla sēdvirsmas



- ✓ muguras jostas daļas atbalsta spilvens – jānovieto uz krēsla muguras balsta



- ✓ sēdēšanas ķīlis – jānovieto uz krēsla sēdvirsmas



3. Vingrojumi

Lai mazinātu statisko slodzi, kas rodas ilgstošas sēdēšanas rezultātā, nepieciešams veikt stiepjošus vingrojumus. Tos var veikt gan sēdus, gan stāvus pozīcijā.

✓ Saņķēt kopā abas plaukostas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz

priekšu

✓ Saņķēt kopā abas plaukostas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu

✓ Ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi

✓ Tuvināt abus plecus ausīm, pēc tam tos maksimāli turēt nolaistust uz leju

✓ Salikt abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi



Plāns darba dienai:

! Ja darbs jāveic atrodoties sēdus pozīcijā, ik pa 45 min plāno 5-10 min garu atpūtas pauzi, kuras laikā piecelies!

! Ja izmanto palīglīdzekļus pozas atvieglošanai, tāpat ir nepieciešamas atpūtas pauzes, lai mazinātu statisko slodzi!

! Pārskati savu darāmo darbu sarakstu – vai ir darbi, kurus vari veikt, atrodoties stāvus pozīcijā? Piemēram, atbildēt uz telefona zvanu? Ja jā, tad dari to!

! Pēc pusdienu pauzes noteikti kādas 10 min pastaigājies un/vai pastāvi, lai veicinātu gremošanas orgānu darbību!

! Lifta vietā izmanto kāpnes!

Būsim aktīvi!

Buklets sagatavots Ergoterapijas dienas ietvaros

Informatīvais materiāls

Sēdēšana – Jaunā atkarība?

