

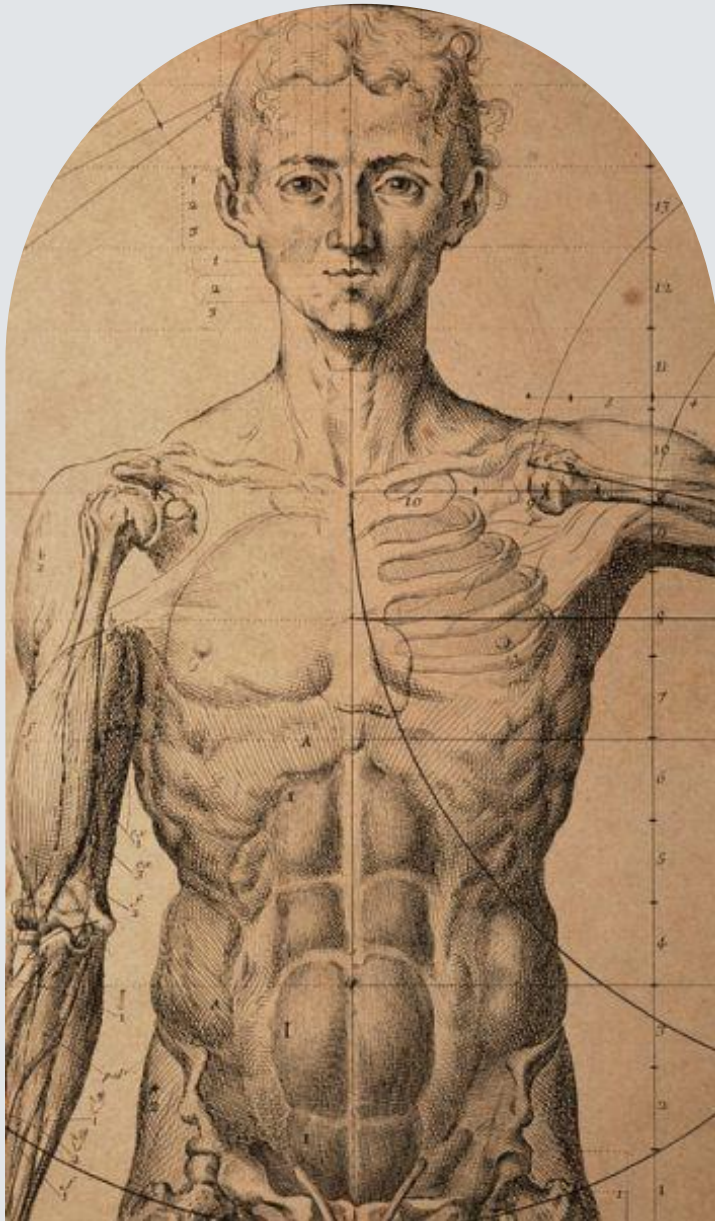


ZDROWE CIAŁO W PRACY MEDYKA

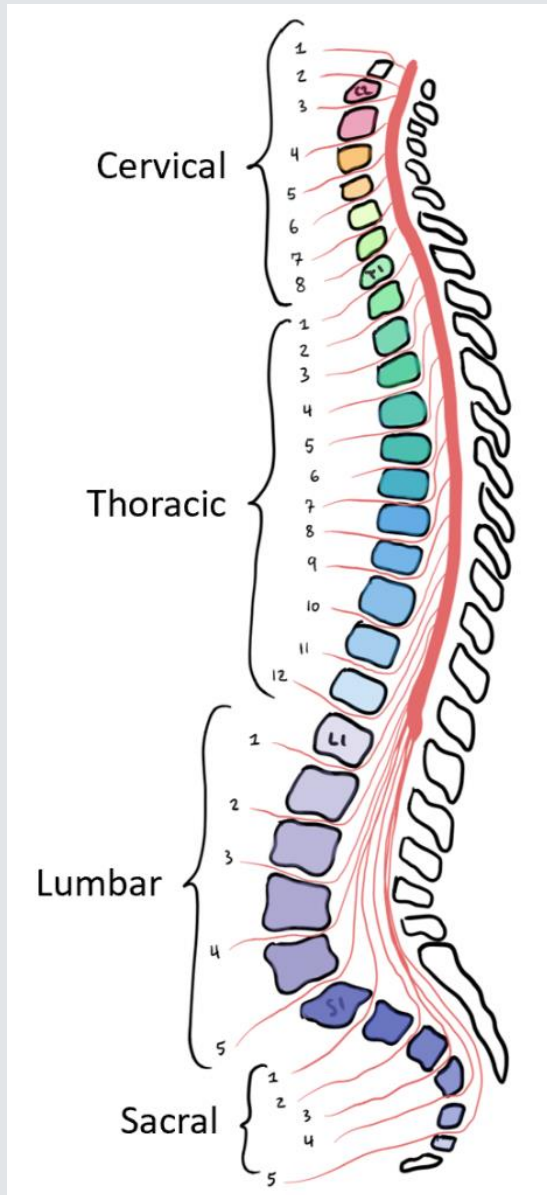
mgr Mateusz Kuriga
fizjoterapeuta

Nasze ciało i jego możliwości





- Przeciążenia dodatnie do 5G i ujemne do -3G
- Potrafi utrzymać statycznie obciążenie do 200-300% własnej masy, poszczególne struktury naszego ciała natomiast mogą zamortyzować nawet 1000%
- Kompensuje brak funkcji lub osłabienie jednej części ciała
- Adaptuje się do ruchu oraz pozycji w celu optymalizacji pracy i minimalizowania urazów
- Wytwarza odpowiednie napięcie mięśniowe zanim przystąpimy do ruchu (timing)
- Przyjmuje odpowiednie strategie ruchowe, postawy, napięcia w różnych sytuacjach stresowych



Nasz kręgosłup

- **Składa się z 33-34 kręgów**
Kręgosłup dorosłego człowieka składa się z 33-34 kręgów
- **Nie jest całkowicie prosty**
Lordoza szyjna, kifoza piersiowa, lordoza lędźwiowa, kifotyczna k. krzyżowa
- **Długość zmienia się w ciągu dnia**

- Elastyczność kręgosłupa**

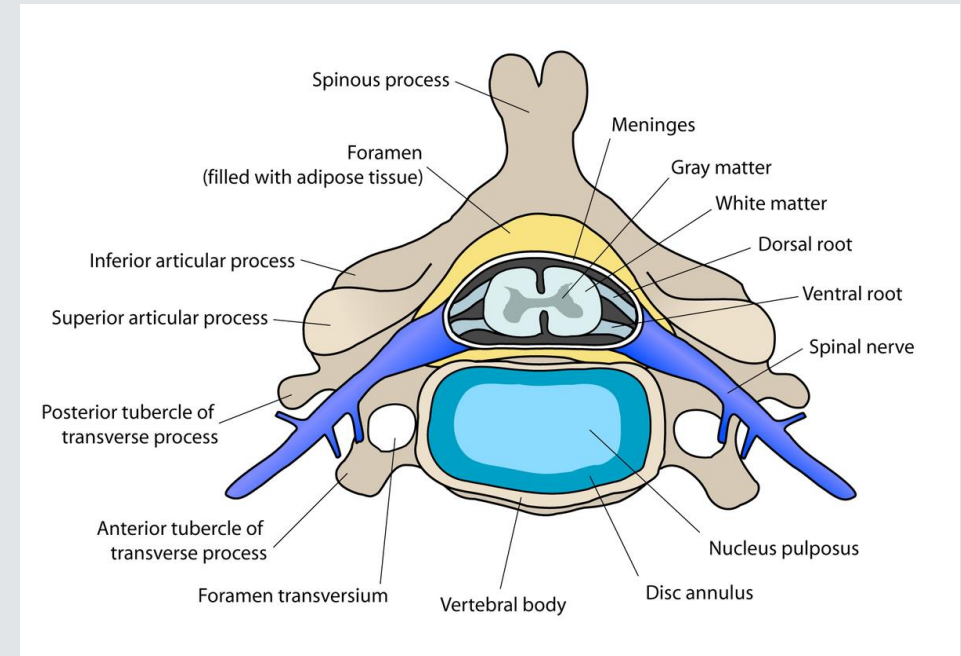
Kręgosłup jest zadziwiająco elastyczny dzięki obecności dysków międzykręgowych. Każdy z nich działa jak „amortyzator”

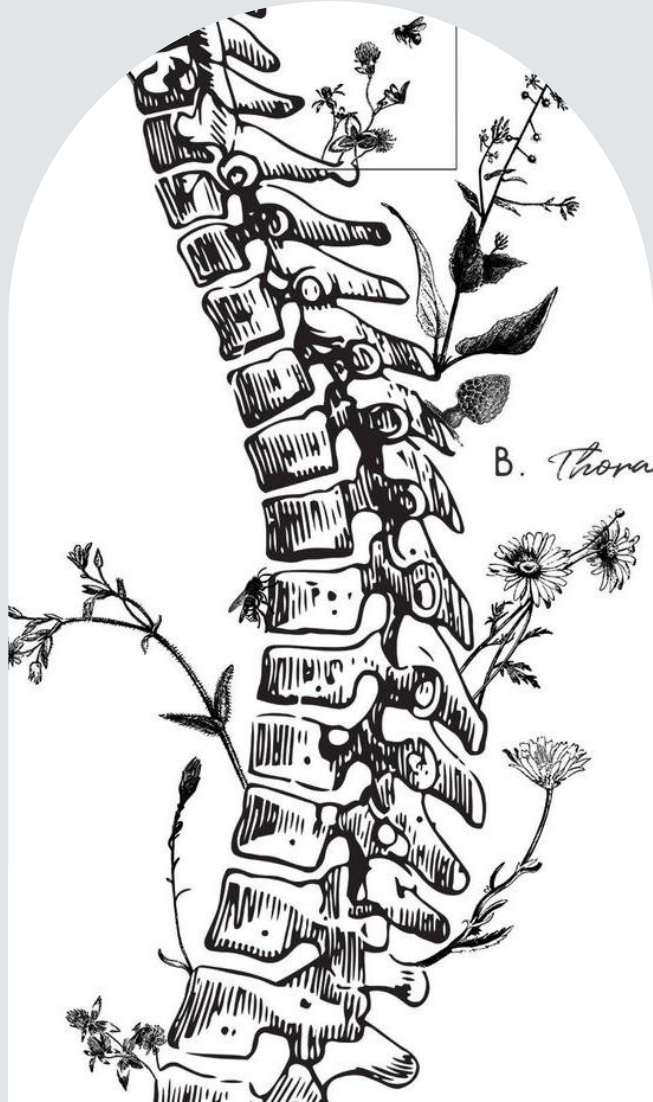
- Dyski międzykręgowe są w większości wodą**

Krażki międzykręgowe zawierają aż 70-90% wody. Ich nawodnienie jest kluczowe dla elastyczności i funkcji amortyzacyjnych, dlatego odpowiednia hydratacja organizmu wpływa na zdrowie kręgosłupa

- Najbardziej mobilny odcinek**

Odcinek szyjny kręgosłupa jest najbardziej mobilny – umożliwia wykonywanie znacznych ruchów głowy we wszystkich kierunkach





Co uwielbia kręgosłup?

- Zmiany położenia i naprzemienne obciążenia
- Ruch, regularna aktywność fizyczna oraz aktywność spontaniczna
- Prawidłowy oddech
- Jakościowy odpoczynek
- Dobrą dietę

Pozycja w pracy



Ergonomiczne stanowisko pracy

Krzeseł:

Powinno mieć regulowaną wysokość, podparcie lędźwiowe i możliwość odchylenia oparcia.

Ustaw wysokość tak, aby stopy były płasko na podłodze, a uda równoległe do podłoża.

Plecy powinny być podparte w naturalnych krzywiznach, szczególnie w odcinku lędźwiowym.

Biurko:

Powinno znajdować się na takiej wysokości, aby ramiona mogły swobodnie opadać, a łokcie były zgięte pod kątem prostym (90°) podczas pisania na klawiaturze.

Monitor:

Górna krawędź ekranu powinna znajdować się na wysokości oczu, aby uniknąć pochylania głowy.

Monitor ustaw w odległości około 50–70 cm od oczu.

Klawiatura i mysz:

Trzymaj je na poziomie łokci, aby nadgarstki były w neutralnej pozycji.

Używaj podkładki pod nadgarstki, jeśli to konieczne.

Prawidłowa postawa

Plecy: Utrzymuj prostą pozycję, z podparciem dolnej części pleców.

Nogi: Trzymaj stopy płasko na podłodze lub na podnóżku.

Głowa i szyja: Patrz prosto przed siebie, unikaj pochylania głowy do przodu.

Ramiona: Trzymaj ramiona rozluźnione i nie unoszone do góry.



Odpowiednie wyposażenie

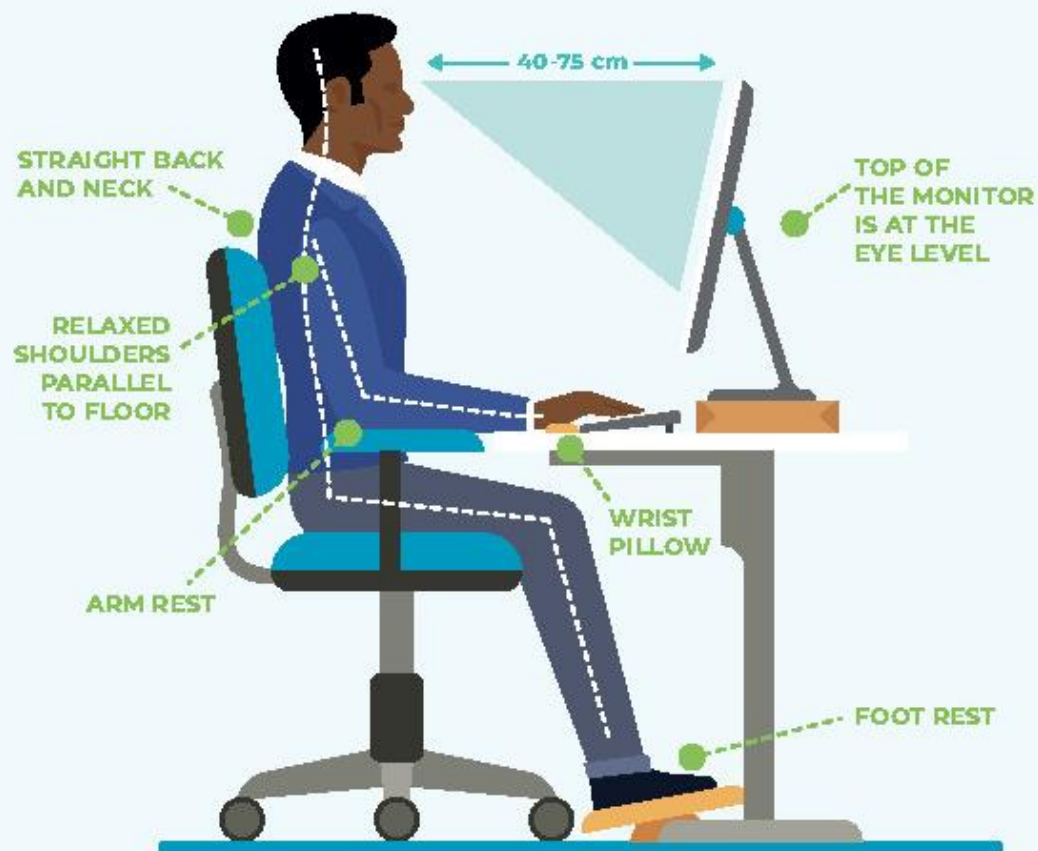
- **Podnóżek:** Jeśli twoje stopy nie sięgają podłogi, używaj podnóżka.
- **Podkładka pod mysz:** Ergonomiczna podkładka wspiera nadgarstek.
- **Poduszka wspierająca lędźwie:** Przydatna w przypadku długotrwałego siedzenia.

ERGONOMICS AT WORK

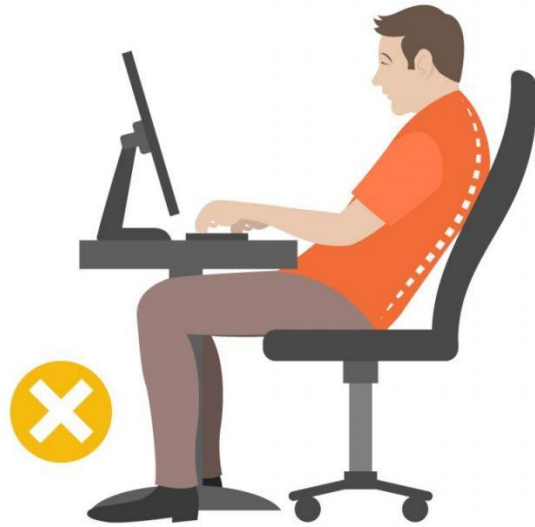
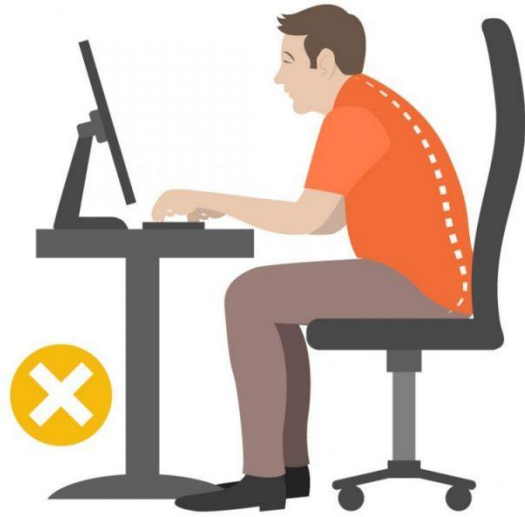
— HOW TO SIT AT YOUR DESK CORRECTLY —



INCORRECT POSTURE



CORRECT POSTURE



Co zrobić aby nie bolały plecy?



Regularne przerwy

- **Przerwy co 30–60 minut:** Wstań, rozciągnij się lub zrób krótki spacer, aby pobudzić krążenie i odciążyć plecy.
- **Reguła 20-20-20:** Co 20 minut patrz przez 20 sekund na coś oddalonego o 20 stóp (około 6 metrów), aby zminimalizować zmęczenie oczu.

UNIKAJ ZŁYCH NAWYKÓW



Siedzenie na brzegu krzesła:
Może prowadzić do garbienia się.

Zakładanie nogi na nogę: Utrudnia krążenie i może powodować asymetrię kręgosłupa.

Pochylenie się do monitora: Lepiej dostosować odległość lub rozmiar tekstu.

Rozciąganie i ćwiczenia podczas pracy



Rozciąganie szyi: Delikatnie przechylaj głowę w bok, do przodu i do tyłu.



Rozciąganie ramion: Wykonuj krążenia ramionami oraz rozciągaj ręce przed sobą.



Ćwiczenia nóg: Prostuj nogi pod biurkiem, zginaj i prostuj stopy, aby pobudzić krążenie.



Zadbaj o ruch



Ćwiczenia w czasie pracy: Ustaw przypomnienia o wstawaniu i wykonaniu kilku ćwiczeń co godzinę.



Aktywność fizyczna poza pracą: Regularne treningi, takie jak joga, pływanie lub pilates, pomagają wzmocnić mięśnie posturalne i poprawić elastyczność.

Prawidłowa postawa stojąca

Utrzymuj naturalne krzywizny kręgosłupa

Stój prosto, ale nie sztywno. Nie garb się ani nie wypychaj bioder do przodu.

Stopy na szerokość bioder

Ustaw stopy równoległe do siebie lub lekko na zewnątrz, by zapewnić stabilność.

Unikaj blokowania kolan

Lekko ugnij kolana, aby zapobiec nadmiernemu napięciu i poprawić krążenie krwi.

Ciężar ciała równomiernie rozłożony

Nie opieraj się wyłącznie na jednej nodze przez dłuższy czas – zmieniaj pozycję co kilka minut.

Prewencja bólu w staniu

1

Przerwy co 30–60 minut

Zrób krótką przerwę na rozciąganie, spacer lub siedzenie, aby odciążyć kręgosłup i nogi.

2

Zmiana pozycji

Unikaj długotrwałego stania w jednej pozycji – przestępuj z nogi na nogę, wykonuj delikatne ruchy biodrami.

3

Wygodne buty

Noś stabilne, dobrze amortyzowane buty z szerokim noskiem i niskim obcasem (maksymalnie 2–3 cm).

Jesteś tym co jesz



WAPŃ

NIEZBĘDNY DLA MOCNYCH KOŚCI.

ŹRÓDŁA: MLEKO, JOGURT, SERY, TOFU, MIGDAŁY, SEZAM, JARMUŻ, BROKUŁY.



WITAMINA D

POMAGA WCHŁANIAĆ WAPŃ I WSPIERA ZDROWIE KOŚCI.

ŹRÓDŁA: TŁUSTE RYBY (ŁOSOŚ, MAKREŁA), ŻÓŁTKA JAJ, WĄTRÓBKA, WZBOGAĆCONE PRODUKTY MLECZNE. REGULARNA EKSPOZYCJA NA SŁOŃCE RÓWNIEŻ WSPIERA JEJ SYNTEZĘ.



MAGNEZ

WSPOMAGA WSPOMAGA FUNKCJONOWANIE MIĘŚNI I KOŚCI, ZAPOBIEGA SKURCZOM MIĘŚNI.

ŹRÓDŁA: ORZECHY, PESTKI DYNI, NASIONA SŁONECZNIKA, PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY, SZPINAK, KAKAO.



KOLAGEN I WITAMINA C

KOLAGEN WSPIERA ELASTYCZNOŚĆ KRĄŻKÓW MIĘDZYKRĘGOWYCH, A WITAMINA C STYMULUJE JEGO PRODUKCJĘ.

ŹRÓDŁA KOLAGENU: BULIONY Z KOŚCI, GALARETKI.

ŹRÓDŁA WITAMINY C: CYTRUSY, PAPRYKA, KIWI, JAGODY, NATKA PIETRUSZKI.

Jesteś tym co jesz

Kwasy tłuszczowe omega-3

Działają przeciwzapalnie, wspierając zdrowie stawów i zmniejszając ból.

Źródła: ryby morskie, siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie.

Witamina K

Wspomaga mineralizację kości i zapobiega osteoporozie.

Źródła: zielone warzywa liściaste (szpinak, kapusta, rukola).

Fosfor

Wspiera strukturę kości, ale należy go równoważyć z wapniem.

Źródła: ryby, drób, orzechy, nasiona, produkty mleczne.

Pokarmy przeciwzapalne

Stan zapalny może przyczyniać się do bólu kręgosłupa. Włącz do diety:

Świeże owoce i warzywa: zwłaszcza jagody, szpinak, brokuły, marchew, awokado.

Zioła i przyprawy: kurkuma (z dodatkiem pieprzu), imbir, czosnek, cynamon.

Oliwa z oliwek extra virgin: zawiera antyoksydanty wspierające redukcję stanów zapalnych.

Przykładowy jadłospis wspierający zdrowie kręgosłupa



Śniadanie: owsianka na mleku z dodatkiem orzechów, migdałów i świeżych jagód.



Drugie śniadanie: smoothie z jarmużu, banana, kiwi, siemienia lnianego i wody.



Obiad: pieczony łosoś z kaszą jaglaną i brokułami, polany oliwą z oliwek.



Przekąska: jogurt naturalny z pestkami dyni i miodem.



Kolacja: sałatka z rukoli, awokado, pieczonego indyka, orzechów włoskich i dressingu z oliwy.



Ćwiczenia zdrowego kręgosłupa

