

6 способов не  
навредить  
здоровью, сидя на  
рабочем месте

---

**Как уверяют врачи, в быстрой утомляемости и боли в мышцах и суставах на 75 % виновата неправильная поза за компьютером и на 25 % — несоблюдение режима работы и отдыха.**

**Мы собрали для вас рекомендации специалистов о том, как правильно сидеть на работе, чтобы не было проблем со здоровьем.**

---



**Не скрещивайте и не закидывайте ногу на ногу** — это ухудшает кровообращение, пережимает вены и вызывает неприятные ощущения в виде онемения и появления синдрома беспокойных ног.

**Первое, что нужно сделать, — отрегулировать стул.** Ноги не должны висеть в воздухе, а край сиденья не должен давить под колени. Расположите ступни на полу или специальной подставке так, чтобы ноги были согнуты под углом чуть больше 90°.



## Болит спина

Глубина кресла должна соответствовать длине вашего бедра. Если вы сидите на слишком большом стуле, положите подушку под поясницу, она возьмет часть нагрузки на себя. Иначе вы будете скатываться назад, это приведет к напряжению и боли в спине. У кресла должна быть удобная спинка с естественным изгибом, чтобы спина не находилась в форме вопросительного знака. Не спешите менять позицию, если вам покажется, что сидеть неудобно. Дайте мышцам привыкнуть к правильной позе. Часть из них расслабится, и поза станет удобной, но это произойдет не сразу.







Сильно устают руки.

Во время работы за компьютером кисти рук находятся в постоянном напряжении. Из-за нагрузки и неправильного положения может появиться тупая и ноющая боль, а также чувство онемения кистей по утрам. **Положение плеч и предплечий будет правильным, если клавиатура и мышь располагаются на уровне локтей.** Запястья должны быть прямые, не отклоняться в стороны. А сами руки согнуты в локтях под углом  $90^\circ$  и свободно лежать на столе.

## Боль в шее

Чтобы не болели шея и голова, важно правильно расположить монитор. Если он находится слишком низко, то мы вынуждены выгибать спину колесом или скатываться на стуле. Это усиливает нагрузки на передние края межпозвонковых дисков и может приводить к грыжам и выпячиваниям.

Сядьте на стул, закройте глаза и расслабьтесь. Когда вы их откроете, прямо перед вами будет точка, в которой должен располагаться центр экрана. Используйте, если нужно, подставки под монитор, чтобы он был на уровне глаз. Экран должен находиться напротив, а не сбоку, так нагрузка на шею и глаза будет минимальной.



## Болят и устают глаза



- При долгой работе за компьютером может возникать так называемый зрительный синдром: помутнение зрения (туман перед глазами), сухость, покраснение. Потом – головные боли и раздражение.
- **Еще раз настройте экран.** Врачи считают, что оптимальное положение центра монитора – на уровне глаз, на расстоянии примерно 50 см от лица.
  - **Уберите блики на экране.** Если ваш компьютер стоит возле окна, переместите его или задерните шторы. Отрегулируйте яркость, контрастность, размер шрифта.
  - **Полезно будет пользоваться специальными очками,** которые отсеивают часть спектра. Так глаза будут меньше уставать, и вы сохраните зрение.
  - **Не забывайте про зарядку для глаз.** Каждый час в течение 20 секунд можно смотреть в окно или «сканировать» глазами комнату. А также делать самую простую гимнастику для глаз.



# Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



## Быстрая утомляемость

Если человек ведет сидячий образ жизни и увлекается жирной, сладкой пищей, на внутренних стенках сосудов откладывается холестерин. Вены растягиваются, клапаны перестают справляться со своей функцией.

Возникают неприятные ощущения, боли, чувство усталости в стопах и голени, отеки ног и повышенное артериальное давление. Обычно симптомы возникают ближе к вечеру.

**Выделяйте каждый день хотя бы немного времени на физические упражнения.** Делайте простую гимнастику, которая займет не больше 15 минут. Старайтесь больше ходить пешком, а не ездить на автомобиле и в общественном транспорте. И самое важное, питайтесь правильно.



© ADME

---

**Будьте здоровы!**