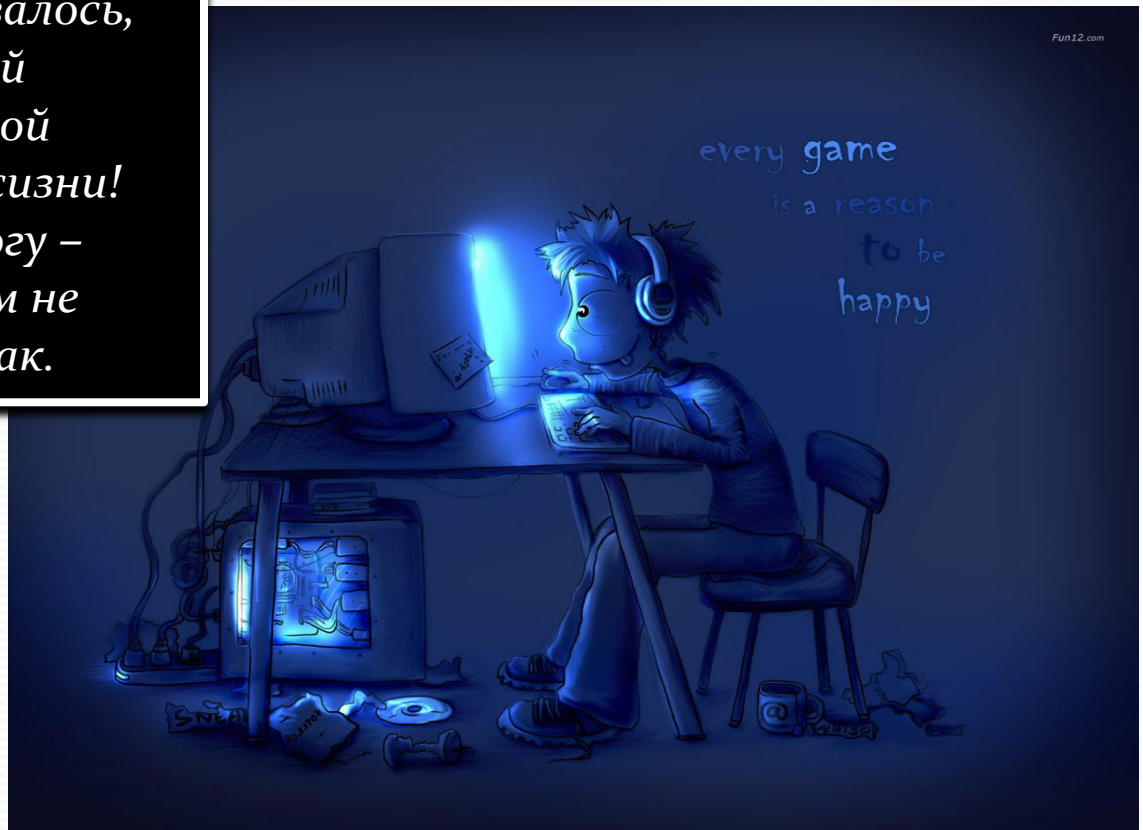
ПРОБЛЕМЫ
СИДЯЧЕЙ
РАБОТЫ

Общеизвестно, что образ жизни современного человека далек от идеального
одной из весьма серьезных проблем является сидении и лежание, на работе и

Раньше люди двигались, много работали физически, поэтому и болели намного меньше.

Сидячая работа появилась в результате технологического прогресса, ведь именно он сумел оставить далеко в прошлом необходимость ежедневного утомительного, но такого полезного физического труда. Люди тысячелетиями мечтали облегчить свою судьбу, сделать так, чтобы работали за них машины, а оказалось, что именно осуществление этой мечты стало очередной серьезной проблемой и даже угрозой для жизни! Доктора уже давно бьют тревогу – гиподинамия угрожает всем нам не меньше, нежели СПИД и даже рак.



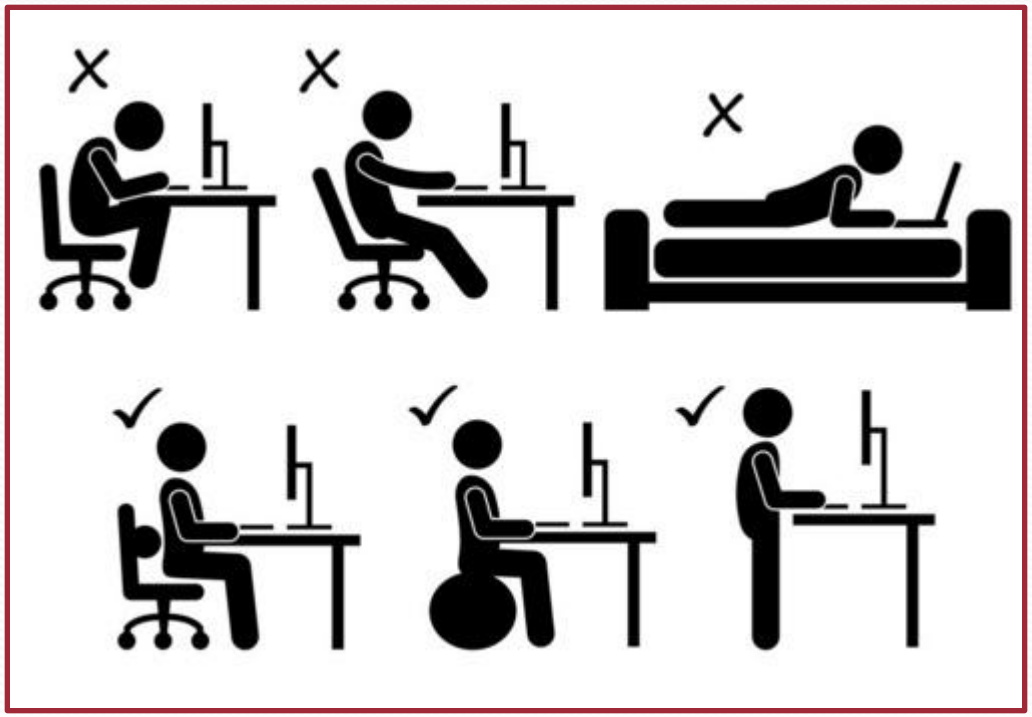
ЧЕМ ГРОЗИТ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ Ж

1. Плохая осанка
2. Кистевой туннельный синдром
3. Ригидность шеи и плеч
4. Боль в спине
5. Напряжение глаз
6. Сухие глаза
7. Близорукость

1 Плохая осанка

Как люди сидят за компьютером? Правильно, абсолютно неподвижно! А это приводит к ослаблению мышц позвоночника, так как во время неподвижного сидения какая-то одна группа мышц находится в постоянном напряжении, а другая в расслаблении.

Если у компьютера монитор расположен низко, то человек будет вынужденно менять свою позу и наклоняться все ближе и ниже – спина находится в согнутом положении постоянно. Такая посадка приводит к усилению нагрузки на передние края межпозвоночных дисков – это прямой путь к протрузиям (выпячивание дисков за пределы позвоночного столба) и грыжам.



ПРОФИЛАКТИКА

развития заболеваний позвоночника при длительной работе с компьютером:

Купить специальное офисное кресло – это поможет значительно снизить нагрузку на плечевой пояс позвоночника

Не класть ногу за ногу .Необходимо опустить их полными стопами на пол, выдерживать прямой угол между коленями и полом

держать спину прямо и ровно

Делать перерывы каждые 60 минут

Кистевой туннельный синдром

неврологическое заболевание, проявляющееся длительной болью и онемением пальцев кисти. Относится к туннельной невропатии. Причиной заболевания является сдавление срединного нерва между костями и сухожилиями мышц запястья.

Причина: КТС может возникнуть при неоднократном или чрезмерном движением мышц и нервов кисти и запястья. Существует тесная связь между работой, связанной с клавиатурой, использованием мыши и КТС.

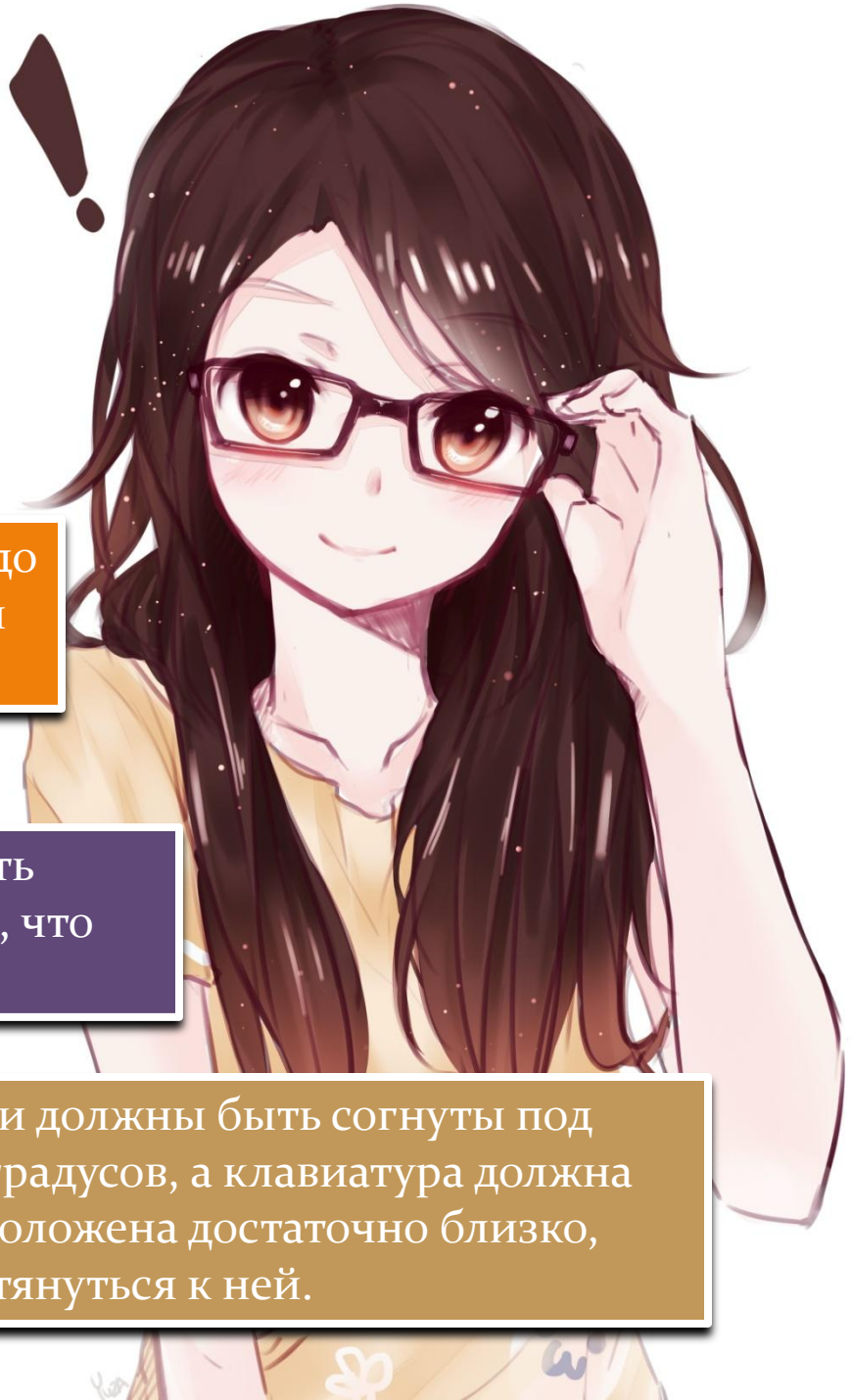
Решение:

Правильное расположение рук может значительно снизить нагрузку на пальцы и запястья..

Конечно, не забудь разминать запястья до и после работы. Время от времени давай рукам отдохнуть

Во время работы вы должна держать запястья прямо и на том же уровне, что пальцы и предплечья.

Твои локти должны быть согнуты под углом 90 градусов, а клавиатура должна быть расположена достаточно близко, чтобы не тянуться к ней.



Ригидность шеи и плеч

это повышение их тонуса и устойчивое сопротивление деформирующим усилиям.

Причина: Может возникнуть скованность в шее и плечах после длительного сидения в одном положении. Ригидность также может быть результатом неправильной осанки.

Решение :

Самое простое,— это следить за положением своего тела.

Нужно делать короткие перерывы в течении дня

Во время этих перерывов делай растягивающие упражнения для шеи и плеч, чтобы расслабить их. Это также способствует улучшению циркуляции крови.

Боль в спине

Причина:

Боль в спине может возникнуть после длительного сидения перед компьютером. Обычно причинами боли в спине могут быть нарушение осанки, неэффективная организация рабочего места и напряжение мышц в результате стресса.

Решение:

Самое простое, что ты можешь сделать — это
следить за положением своего тела.

Делай короткие перерывы, чтобы походить и растянуть мышцы.

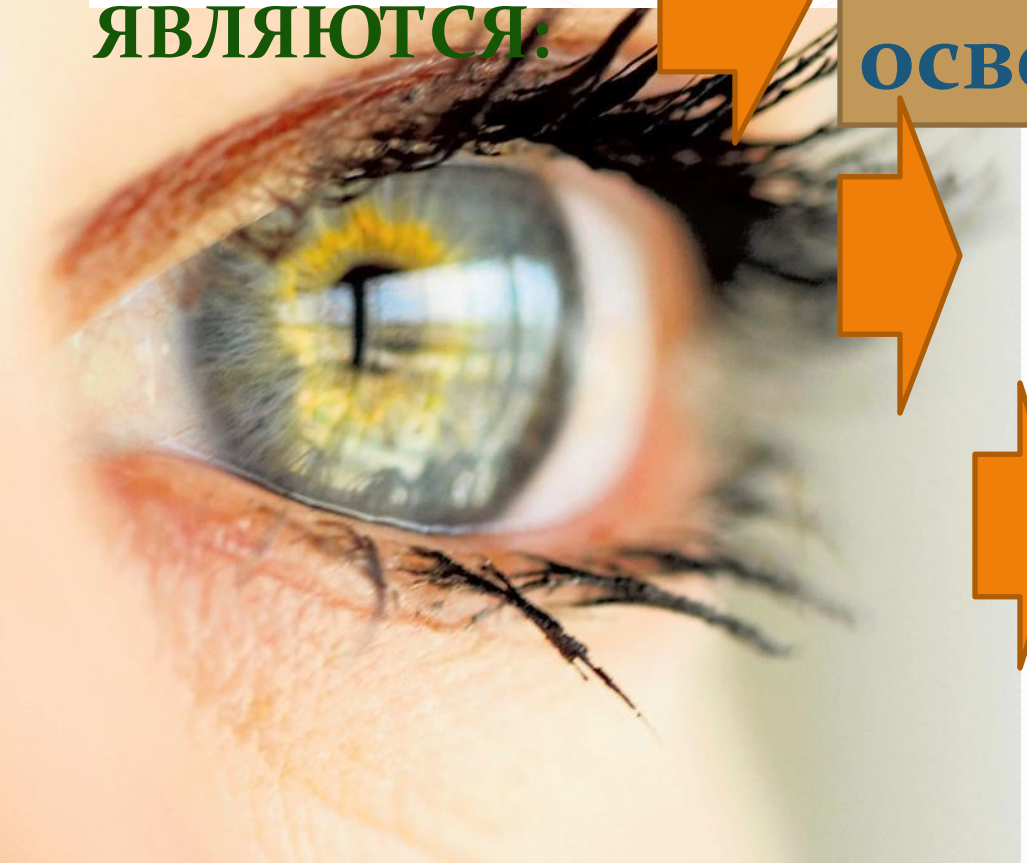
Делай короткие перерывы, чтобы походить и растянуть мышцы.

Организуй свое рабочее место так, чтобы устранить
ненужные движения.

Напряжение глаз

ПРИЧИНАМИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- плохое освещение
- вредные привычки
- отсутствие надлежащего ухода за глазами.



Решение:

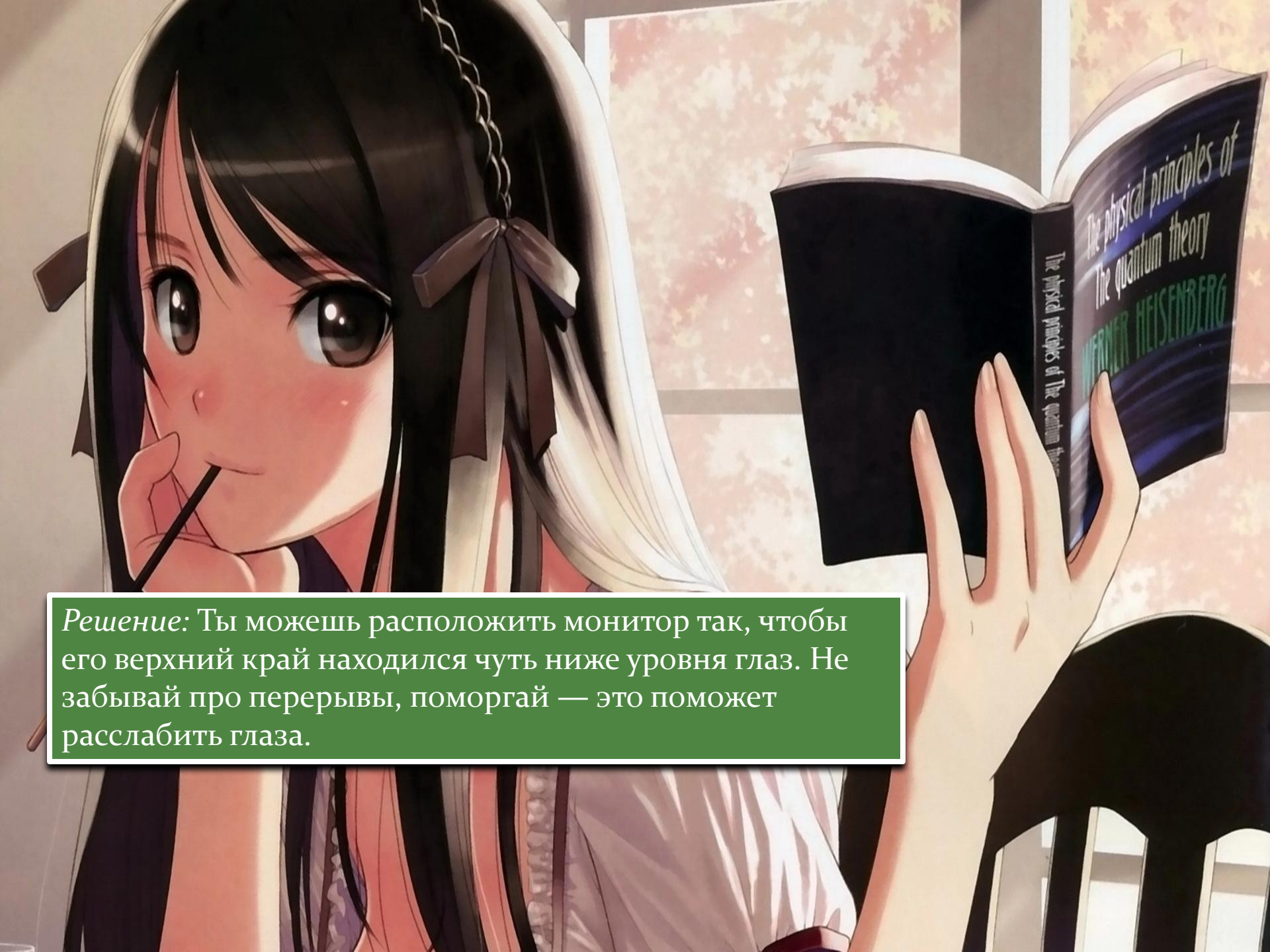
Отрегулируй освещение в рабочей области, а также яркость и контрастность в настройках рабочего компьютера

Выбери настройки, при которых глаза будут чувствовать себя наиболее комфортно — ничего слишком темного или слишком светлого. Улучши настройки программы, с которой работаешь. Увеличь текст на мониторе, чтобы не напрягаться при чтении мелкого шрифта.

Делай перерывы, чтобы дать глазам отдохнуть

Сухие глаза

Синдром сухого глаза вызваны тем, что человек слишком долго смотрит на экран компьютера и забывает моргать, а ведь оно помогает увлажнять глаза. Если не моргать, глаза становятся сухими, красными, иногда появляется зуд.



Решение: Ты можешь расположить монитор так, чтобы его верхний край находился чуть ниже уровня глаз. Не забывай про перерывы, поморгай — это поможет расслабить глаза.

Близорукость

это дефект (аномалия рефракции) зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Является разновидностью аметропии.

Причиной возникновения миопии или близорукости является фокусировка на близко расположенные объекты. Внутренние мышцы глаза привыкают к работе с объектами крупным планом, поэтому теряют гибкость для того, чтобы фокусироваться на удаленных объектах.

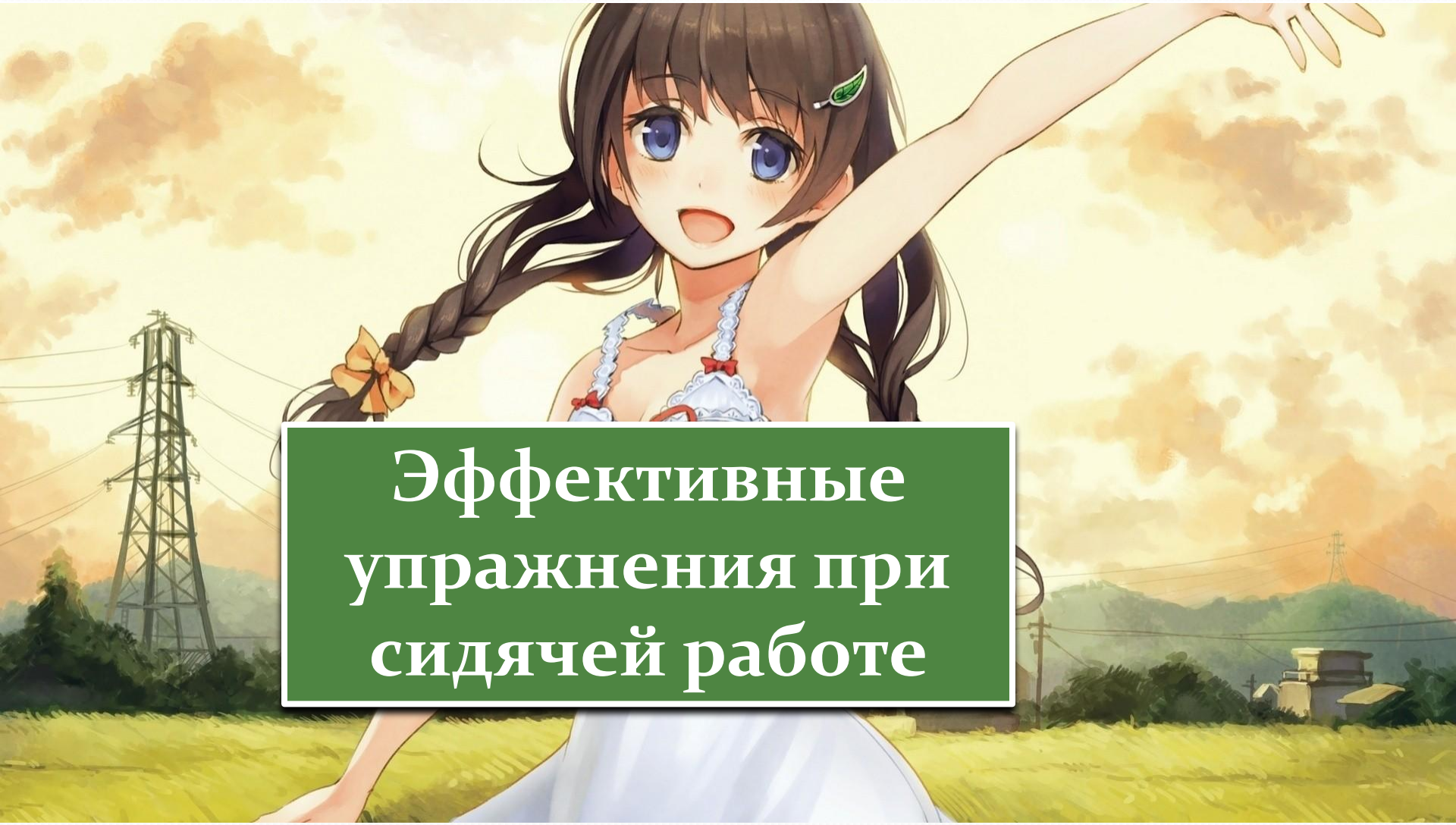
РЕШЕНИЕ

Существуют некоторые упражнения, которые ты можешь делать, чтобы сохранить гибкость глазных мышц:

в течение нескольких секунд сфокусируй взгляд на объекте, который находится на расстоянии около 6 дюймов от тебя, а затем переведи взгляд на отдаленный объект. Делай это упражнение несколько раз в день.

сделать простое упражнение: ощутимо, но без нажима приложить тыльную сторону ладоней рук к закрытым глазам, затем ладони снять и глаза открыть. Повторить не менее 10 раз.

А теперь предлагаем вашему внимаию



Эффективные упражнения при сидячей работе

Первое упражнение

Для выполнения этого упражнения не надо вставать со стула. Нужно сцепить руки на затылке и постараться нагнуться как можно сильнее назад, а затем вперед. Дышать при этом надо следующим образом: наклоняясь назад вдыхать, прогибаясь вперед – выдыхать.

Второе упражнение

Оно также как и предыдущее выполняется сидя на стуле. Для этого нужно хорошо упереться ногами в пол, расставив их на расстоянии сорока-сорока пяти сантиметров, и упершись рукой в бедро, выполнить повороты спины, создавая, таким образом, давление в ней. Задержавшись несколько секунд в таком положении можно возвращаться в исходную точку и повторять упражнение в другую сторону.

Третье упражнение

Следующее упражнение предельно простое, но в тоже время очень эффективное. Суть его сводиться к простейшим боковым наклонам, которые разминают поясничный отдел позвоночника и возобновляют мышечную активность. Сидя на стуле, надо поднять руки над головой и заложить ладонь правой руки за локоть левой. Наклоны производятся медленно и поочередно, без резких рывков.

Четвертое упражнение

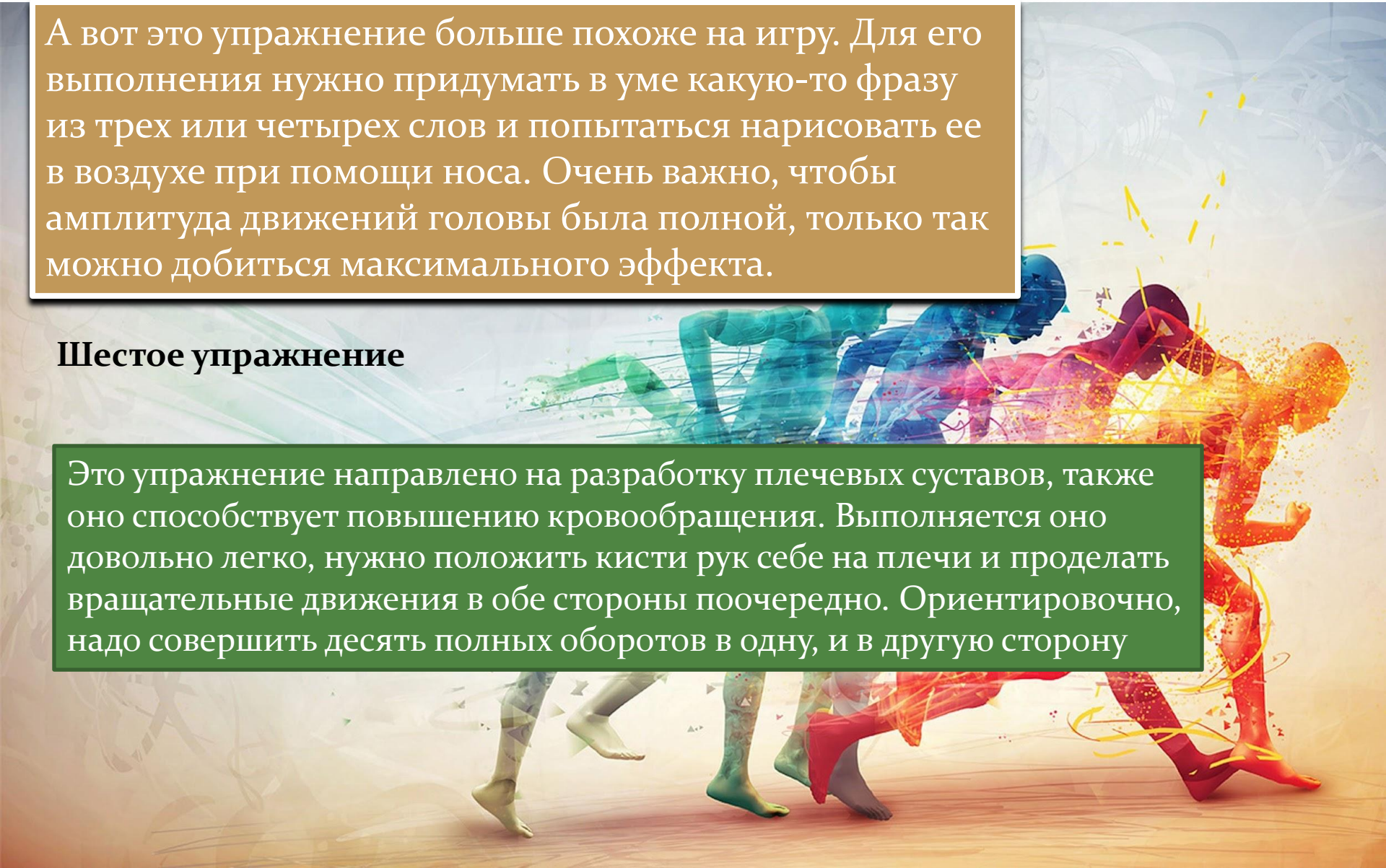
Это довольно простое, но чрезвычайно полезное упражнение, оно способствует поступлению кислорода в мозг. Находясь в сидячем положении, нужно плавно поворачивать голову до максимума в одну, а затем и в другую сторону. Интенсивность повторов может достигать пятнадцати раз.

Пятое упражнение

А вот это упражнение больше похоже на игру. Для его выполнения нужно придумать в уме какую-то фразу из трех или четырех слов и попытаться нарисовать ее в воздухе при помощи носа. Очень важно, чтобы амплитуда движений головы была полной, только так можно добиться максимального эффекта.

Шестое упражнение

Это упражнение направлено на разработку плечевых суставов, также оно способствует повышению кровообращения. Выполняется оно довольно легко, нужно положить кисти рук себе на плечи и проделать вращательные движения в обе стороны поочередно. Ориентировочно, надо совершить десять полных оборотов в одну, и в другую сторону



Комплекс из вышеперечисленных упражнений направлен на

активизацию рабочих процессов организма

улучшение кровообращения и повышение активности мышц спины

При регулярном их выполнении можно свести к минимуму вред, который наносит нашему организму сидячее положение тела. В дополнение ко всему, нужно правильно планировать свое рабочее место. Это позволит вычеркнуть из списка множество факторов риска.

Спасибо за внимание