**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O pohybu 12. 9. 2014 | Mgr. Martina Karasová

# Jak správně sedět?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-spravne-sedet__s10011x8608.html

I když práce v sedě není pro lidské tělo příliš vhodná, více než dvě třetiny obyvatel České republiky využívají právě tuto pracovní polohu nejčastěji. Věděli jste ale, že podle některých studií, pokud strávíme sezením více než 3 hodiny denně, zkracujeme si život až o dva roky?

Sed vede k jednostrannému statickému zatížení páteře a kloubů. Dále při sezení dochází k útlaku cévních a nervových svazků v podkolení a tříslech, k ochabování břišní stěny, jejímu stlačení a tím i útlaku vnitřních orgánu, jejich funkce tím může být narušena. Často se objeví zvýšené postavení ramen a tím i přetěžování trapézových a šíjových svalů.

## Jak tedy sedět správně?

**Tělo má být vzpřímené, hlava tažená temenem vzhůru, brada zasunutá lehce ke krku. Ramena táhneme dolů a od sebe. Pánev by měla být v první polovině židle, naklopená mírně vpřed a dolní končetiny mírně od sebe tak, aby se plosky nohou celou svojí plochou dotýkaly země. Mohou být také zapřeny o pevnou podložku**. V této poloze je břišní a hýžďové svalstvo relaxované a bederní páteř zůstává přirozeně prohnutá vpřed. **Tento sed je pro tělo poměrně namáhav**ý, vynakládá se při něm velká energie zejména na činnost svalů, které jsou v permanentním zapojení, proto je důležité **občas se opřít a svaly zrelaxovat**.

## Správná židle pomůže

Jednou ze zdravějších variant sezení je využití nejrůznějších ergonomicky řešených kancelářských židlí, které mají některé své části variabilně nastavitelné podle proporcí a činností svého uživatele. Ty **změnami svého tvaru během sedu neustále nutí reagovat kosterního svalstvo na změny těžiště**. Dochází tak k zapojování svalů, které jsou důležité pro správné

držení těla. Jako další můžeme využít nejrůznější alternativy sedu – **míč, klekačku**, výškově nastavitelnou pracovní desku, která umožňuje **střídat sed a stoj** nebo lze také využít speciální židli umožňující dokonce práci vleže. Pro ulehčení sezení a zlepšení držení těla vsedě se mohou uplatnit různé typy zádových opěrek, sedací klíny nebo balanční podložky. **Ani jedna z těchto možností není určena k celodennímu sezení, doporučuje se typy sedu střídat v průběhu dne.**

## Pravidelné pauzy

**Důležité je v sezení dělat pravidelně aspoň jednou za hodinu pauzu, projít se, protáhnout, zacvičit si nebo alespoň zalít květiny.** Jsou ovšem zaměstnání, kde si režim přizpůsobit nemůžete, například pokladní. V této situaci bych doporučila střídat sed a stoj, pracovat otočený pokud možno celým tělem k pásu nebo pokladně, tzn. stát nebo používat otočnou židli. V době kdy je to možné, je vhodné se opřít a ulevit tak přetíženým svalům zad. Nelehkou situaci mají také řidiči z povolání, kteří jezdí delší trasy. Ale i ti mohou občas zastavit, protáhnout se a vhodně přizpůsobit sedadlo například nastavením sklonu nebo použitím overballu jako opory hrudní páteře.

Autor článku: Mgr. Martina Karasová - fyzioterapeutka

*Zdroj: Staiano A.E., T.V. Barreira, D.M. Harrington and P.T. Katzmarzyk. Sitting time and cardiometabolic risk in U.S. adults: Associations by sex, race, socio-economic status, and activity level. British Journal of Sports Medicine 2014;48:213-219.*
*http://www.pbrc.edu/research-and-faculty/faculty/?faculty=3418*

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz