



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 29. 9. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Rizika sedavého zaměstnání

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Rizika-sedaveho-zamestnani_s10011x9382.html

Věděli jste, že pokud máte sedavou práci, sezením u počítače strávíte až 2000 hodin ročně? Mezi nejčastější zdravotní důsledky sedavého života patří nadváha, celkové zpomalení metabolismu, cukrovka, ischemická choroba srdeční, hemoroidy, cévní onemocnění dolních končetin, poruchy mízního systému a bolesti zad. Podle některých studií dokonce pokud sedíte u PC více než 3 hodiny denně, zkracujete si život o 2 roky.



Pravidelné pauzy

Pokud už u počítače musíte strávit celou pracovní dobu, dělejte si pravidelné pauzy, projděte se, vyběhněte schody nebo se aspoň krátce protáhněte. **Vsedě je nejvíce přetěžována horní polovina těla, proto je nutné zaměřit se na odstranění svalových dysbalancí v této oblasti.** Dochází zejména k přetěžování horních trapézových svalů, zdvihačů lopatek a prsních svalů, naopak svaly fixující lopatky ve správné poloze a hluboké ohybače krku bývají oslabené. **Výsledkem jsou kulatá záda a předsunuté držení hlavy a krku a s tím související bolest hlavy, krční páteře, poruchy dýchání nebo zhoršené prokrvení některých vnitřních orgánů a jejich zhoršená funkce.** Svaly, které jsou přetěžované, postupně zkracují, je tedy třeba je protahovat, svaly utlumené naopak ochabují, ty bychom měli posílit.

Přizpůsobte si pracovní místo



Pracovní místo bychom měli přizpůsobit našemu užívání, nikoliv se mu přizpůsobit. **Hlavním úkolem takto upraveného pracoviště je vytvořit takové podmínky, aby nedocházelo k nepřiměřené pracovní zátěži.**

Pracoviště by mělo být dostatečně prostorné, světlé a vzdušné, aby dovovalo plný rozsah pohybu potřebný k výkonu požadovaných pracovních úkonů.

Některé firmy zavedly pravidelné „cvičící“ pauzy. Zaměstnavatelé totiž zjistili, že tyto pauzy nejen že utužují zdraví, ale také vedou k lepší pracovní morálce. Lidé se pak lépe soustředí a podávají lepší výkony. **V některých společnostech je k dispozici dokonce fyzioterapeut, který o pohybový aparát zaměstnanců pečuje, pomáhá také s ergonomickým uspořádáním pracoviště a výběrem vhodných pomůcek.**

Pohyb je nezbytný

Pravidelný pohyb je pro naše zdraví nezbytný. Můžeme mít až 13 kg nad svou optimální hmotnost, ale pokud pravidelně cvičíme, je to pro náš zdravotní stav příznivější, než necvičit a mít normální váhu. **Pokud vás žádný sport zatím nezaujal, ujděte minimálně 10 000 kroků denně, to je považováno za dostačující pohyb pro pozitivní ovlivnění zdraví dospělého člověka.** Tento počet kroků ujdete přibližně za hodinu a půl a na konto si připíšete přibližně 7 kilometrů.

Copyright © 2024

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