

Prawidłowa postawa ciała a ergonomia pracy

Współczesny człowiek jest szczególnie narażony na wady postawy ciała. Siedzący tryb życia coraz mniejsza aktywność ruchowa, złe nawyki żywieniowe a w konsekwencji otyłość, stres przyczyniają się do postępującej epidemii bólu kręgosłupa. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i dbałość o prawidłową postawę ciała.

Prawidłowa postawa ciała - co to właściwie znaczy ?

Prawidłowa postawa ciała człowieka zapewnia optymalne zrównoważenie i stabilność ciała, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego, zapewnia dużą wydolność statyczno – dynamiczną oraz dogodne warunki dla właściwego ułożenia i działania narządów wewnętrznych. Chroni organizm człowieka przed ujemnymi czynnikami zewnętrznymi środowiska, ich wpływem na jego funkcjonowanie, a w konsekwencji ogólny stan zdrowia. Podsumowując zatem : sprawność organizmu oraz jego zdolność do pracy w dużej mierze jest uzależniona od postawy ciała i jego prawidłowej budowy.

Szczególnie duży wpływ na postawę ciała ma kształt kręgosłupa, naturalnie wygięty. Prawidłowy kręgosłup wygina się łukowato na przemian do przodu i do tyłu, tworząc cztery naturalne krzywizny:



Ryc.1 Naturalne krzywizny kręgosłupa

1. Szyjna – wygięcie do przodu tzw. lordoza szyjna
2. Piersiowa - wygięcie do tyłu tzw kifoza piersiowa

3. Łędźwiowa – wygięcie do przodu tzw. lordoza łędźwiowa
4. Krzyżowa – wygięcie do tyłu tzw. kifoza krzyżowa

Naturalne krzywizny kręgosłupa ułatwiają człowiekowi utrzymanie równowagi przy pionowej postawie ciała oraz spełniają funkcję amortyzatorów podczas chodzenia, biegania, skakania oraz podnoszenia ciężkich przedmiotów. Każde odchylenie od normy w kształcie kręgosłupa pociąga za sobą zmianę postawy ciała. Mówimy wówczas o zaburzeniach lub wadach postawy. Przyczyną tych zaburzeń jest najczęściej dystonia mięśniowa, czyli zaburzenie równowagi napięć dużych grup mięśniowych, odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa. Jedne grupy mięśni ulegają osłabieniu i rozciągnięciu, w innych występuje wzmożone napięcie i ich skrócenie. Zachwianie tej równowagi jest początkiem zmian prowadzących do choroby zwyrodnieniowej oraz wad postawy.

Prawidłowa postawa ciała:

- głowa usytuowana wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami
- klatka piersiowa wysklepiona ku przodowi
- barki na jednej wysokości, niewysunięte do przodu
- brzuch lekko wciągnięty lub płaski
- plecy łagodnie wygięte przy czym łopatki nie wychodzą poza linie pośladków
- ręce i nogi prawidłowo ukształtowane
- stopy wysklepione

Nieprawidłowa postawa ciała :

- głowa wysunięta do przodu lub przechylona na bok
- klatka piersiowa płaska, wygięta, zapadnięta lub zniekształcona
- barki wysunięte do przodu
- brzuch wysunięty do przodu, wypukły, obwisły
- plecy zgarbione, zaokrąglone
- krzywizny kręgosłupa nadmiernie pogłębione
- odstające łopatki
- płaskie stopy

W przebiegu rozwoju wad postawy możemy wyróżnić następujące okresy:

I okres – zmian czynnościowych.

Jedne grupy mięśni ulegają osłabieniu i rozciągnięciu, w innych występuje wzmożone napięcie i ich skrócenie. Czas trwania tego okresu może być różny w zależności od czynników, które powodują powstawanie wad. Może on wynosić od kilku tygodni do kilku miesięcy.

II okres – powstawania przykurczy (więzadeł, mięśni i ścięgien)

W tym okresie wprowadzenie ćwiczeń korekcyjnych może być jeszcze całkowicie skuteczne. Okres ten może trwać przez kilka tygodni, miesięcy, a nawet lat.

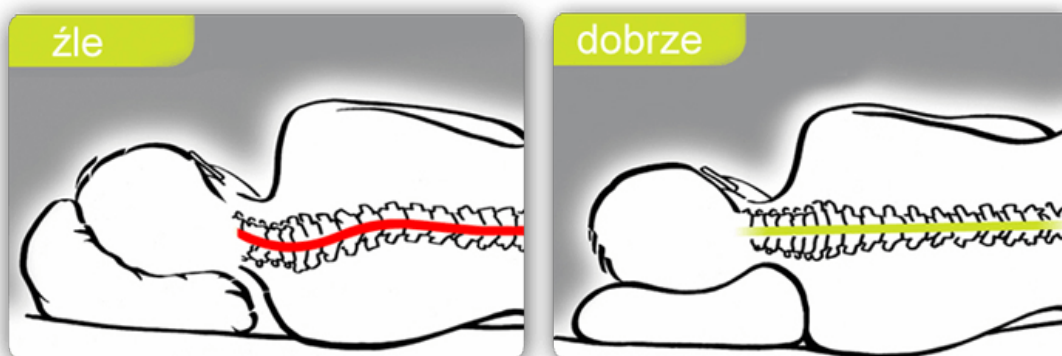
III okres – zmian strukturalnych, czyli utrwalonych przykurczy.

Wady postawy w tym okresie określamy jako patologiczne. Ćwiczenia korekcyjne pozwalają zapobiec dalszemu postępowaniu wady, jednak całkowita jej likwidacja jest już niemożliwa i często wymaga złożonego postępowania rehabilitacyjnego.

Znaczna część osób na co dzień wykonuje swoją pracę w niewłaściwej pozycji, wymuszonej specyfiką zawodową lub złą organizacją stanowiska pracy pod kątem zasad ergonomii. Niestety nie jest to obojętne dla całego układu mięśniowo-szkieletowego a w przyszłości może powodować utrwalone dysfunkcje oraz inicjuje poważne problemy zdrowotne. Przyjmowanie prawidłowej postawy, nie tylko podczas pracy zawodowej, ale także w trakcie czynności dnia codziennego i snu jest bardzo istotne.

Przyjmowanie prawidłowej postawy, nie tylko podczas pracy zawodowej, ale także w trakcie czynności dnia codziennego np. mycie naczyń, prasowanie, sprząatanie podłogi czy wyjmowanie zakupów z bagażnika samochodu, powinno być ciągle korygowane w celu zapobiegania urazom nagłym oraz długotrwałym przeciążeniom powodującym trwałe zwyrodnienia. Bardzo często, nie zwracamy na to uwagi nie mogąc znaleźć przyczyny szybko postępującego zmęczenia określonych partii układu ruchu.

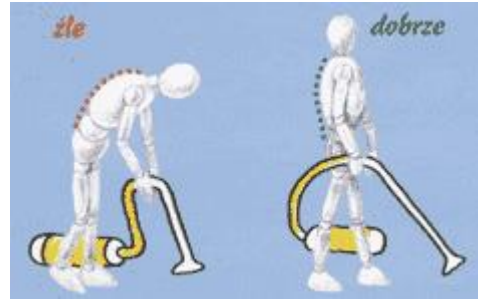
Zastosowanie tych wskazówek pozwala dłużej cieszyć się sprawnym ciałem i żyć bez bólu. Nie bez znaczenia jest też wygodna a zarazem prawidłowa postawa podczas wypoczynku nocnego, właściwe podparcie ciała na odpowiednio dobranym materacu i poduszce.



Ryc.2 Pozycja kręgosłupa w czasie snu



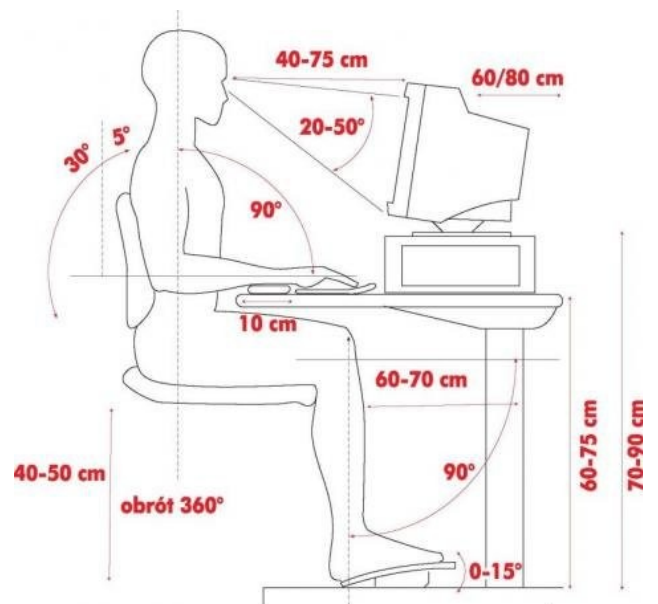
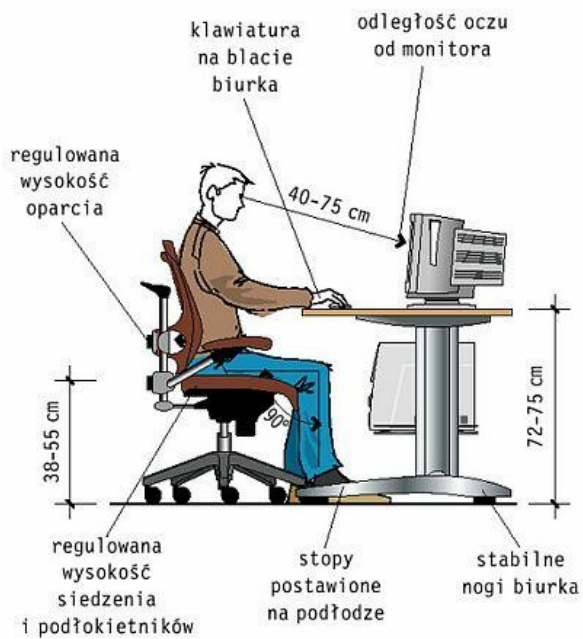
Ryc.3 Poduszka ortopedyczna



Ryc.4 Ergonomia pracy

Praca siedząca

Prawidłowa postawa siedząca i właściwa organizacja miejsca pracy pozwala na efektywniejsze i przyjemniejsze wykonywanie swoich obowiązków bez szkody dla zdrowia.



Ryc.5 i 6 prawidłowo dostosowane stanowisko pracy podczas pracy przy komputerze

Częstymi dolegliwościami będącymi skutkiem pracy siedzącej są bóle w okolicy kręgosłupa szyjnego, oraz dolegliwości obejmujące odcinek lędźwiowy. Oprócz dolegliwości bólowych kręgosłupa często odczuwanymi skutkami ubocznymi pracy przy komputerze są bóle głowy, sztywnienie karku, zmęczenie oczu oraz problemy z kończynami górnymi. Mogą się one wiązać się z uciskiem nerwów w obrębie kręgosłupa szyjnego, który pozostaje przez dłuższy czas w niewłaściwie wymuszonej pozycji, tj. w zgięciu w przód, podczas gdy głowa odchylona jest do tyłu. W celu zminimalizowania, a nawet uniknięcia dolegliwości bólowych w czasie pracy siedzącej, należy często zmieniać pozycję, co zapobiega sztywnieniu stawów oraz poprawia przepływ krwi. Zalecane są częste, kilkuminutowe przerwy podczas których powinno się wykonać serię ćwiczeń rozluźniających oraz rozciągających.



Ryc.7 Piłka rehabilitacyjna stosowana w pracy biurowej

Zalecaną alternatywą dla krzesła biurowego pozwalającą unikać wspomnianych dolegliwości są coraz piłki rehabilitacyjne wymuszające prawidłową pozycję siedzącą.



Ryc.8 Podkładka lędźwiowa



Ryc.9 Poduszka senso-motoryczna

Pomocne materiały dla pacjenta :

<http://azmmedical.pl/pilki-rehabilitacyjne.html>

<http://azmmedical.pl/poduszki-i-podkladki-ortopedyczne.html>

<http://azmmedical.pl/pozostale-artykuly-do-rehabilitacji.html>

Opracowanie : mgr Dorota Kowalczyk
fizjoterapeuta , biolog

Piśmiennictwo :

1. Kasperczyk T., 2004, „ Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie „, wyd. Kasper
2. Poskrobko T. „ Ergonomia”
3. <http://zawislak.pl/prawidlowa-postawa-ciala-kluczem-do-bezpiecznego-funkcjonowania/>