

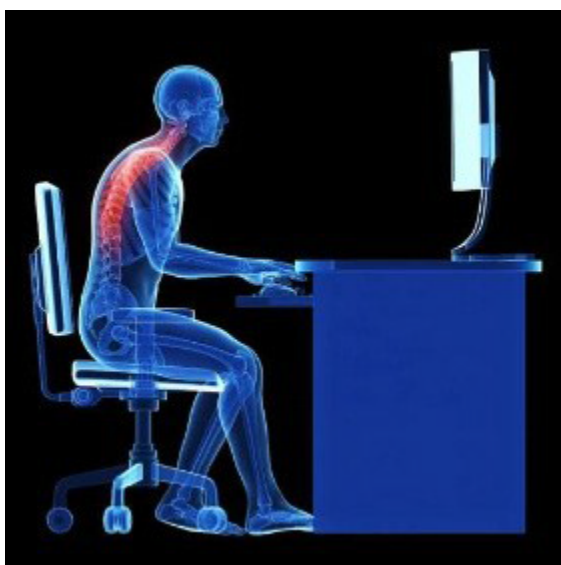
Naše tělo, počítač a zdravý pohyb

Dnešní generace se téměř vůbec neobejde bez počítače nebo mobilu. Zabírá ji většinu času a to buď pro vyhledávání potřebných informací nebo pro zábavu. Výsledkem je jednostranné zatěžování svalů a také ztráta času pro přirozený pohyb. S tím souvisí občasné potíže se zrakem, bolesti zad, či bolesti hlavy.

Při používání mobilního telefonu postupně nevědomky ohýbáme svou páteř a dochází až k trvalé deformaci postavy, to má za následek bolesti zad, hlavy a někdy i velkou nesoustředěnost na dění v okolí.



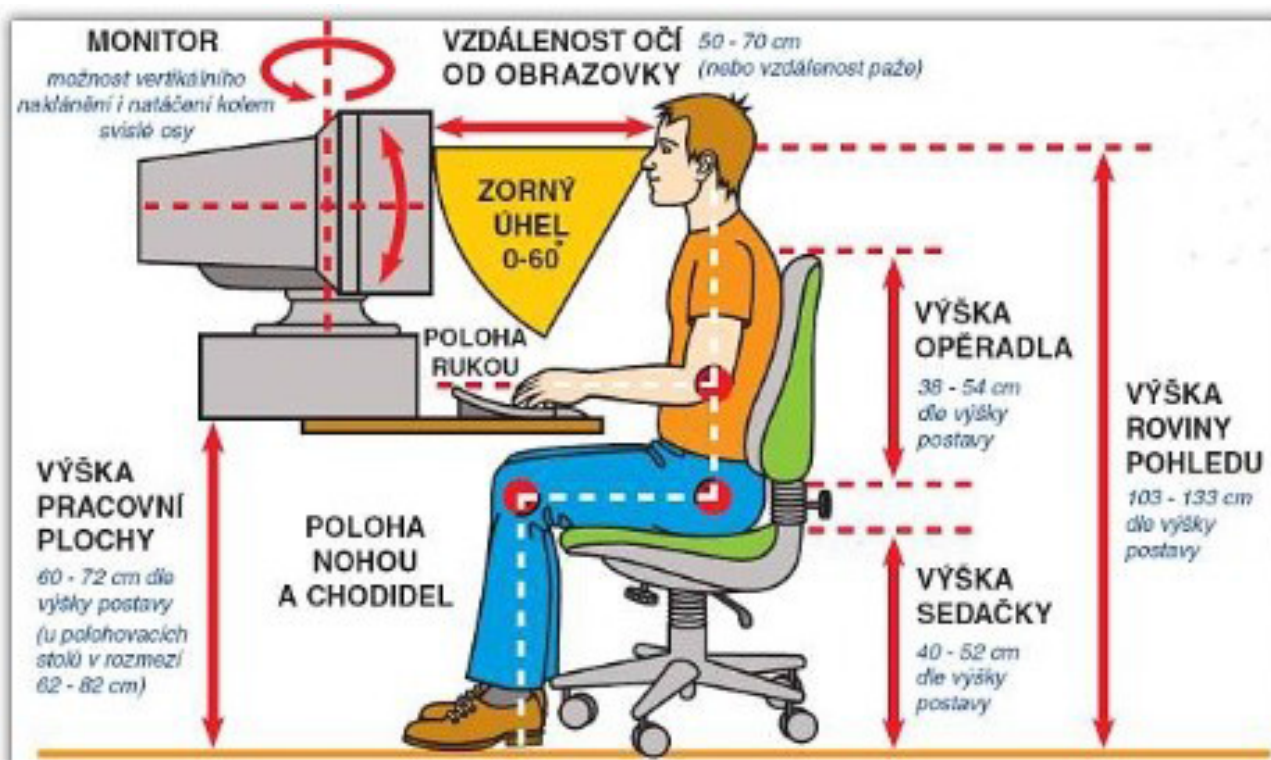
Pokud sedíme u stolu a máme počítač na stole před sebou i zde dochází ke křivení páteře, pokud nedodržíme správné postavení našich kloubů.



Vidíte jak je páteř namáhána při nesprávném sedu ? A co říkáte na krásný rovný sed ?

Pár pravidel při práci na počítači :

- Správná vzdálenost očí od obrazovky je minimálně 40cm, kratší vzdálenost nadměrně namáhá zrak.
- Obrazovka má být postavena kolmo na pohled uživatele, aby nemusel otáčet oči, hlavu nebo snad i celý trup.
- Pokud je obrazovka příliš vysoko, namáhá oči i šíjové svaly, což způsobuje bolest hlavy a vysychání očí.
- Obrazovku umístíme tak, aby na ni nedopadalo ostré přímé světlo nebo aby zdroj světla nebyl za obrazovkou (stůl s počítačem je umístěn u okna – pro ztlumení světla použijeme zástěnu nebo natočíme monitor jiným směrem) - ostré světlo našemu zraku nesvědčí.
- Sedadlo židle by mělo být tak vysoké, aby paže s předloktím při položení na klávesnici svíraly úhel větší než kolmý. Při ostrém úhlu dochází k napětí svalů pletence ramenního a k bolestem šíje.
- Opěrka zad má zachovat přirozený prohýb páteře v oblasti bederní, sedíme na celé ploše sedadla a ne jen v přední části, - uvolněná poloha vede ke stlačování břišních svalů a orgánů a k útlaku zádočných plotének, které pak ztrácí přirozené postavení.
- Přední hrana sedadla má být zkosena směrem dolů, aby nedocházelo k útlaku stehen – stlačování stehen brání průtoku krve a dochází ke špatnému prokrvení nohou, k jejich těžknutí a otokům. Chodidla jsou volně položena na podlaze.
- Při práci na počítači je linie ruky v jedné rovině. Pokud je zápěstí zvednuté nahoru, dochází k nepřiměřené námaze kloubů, kloubních pouzder, šlach, nervů a omezenému průtoku krve, což vede k bolestem zápěstí a předloktí.



No a co po skončení práce na počítači ?

Obecně platí, že kolik času strávíme u počítače, tolik času bychom měli věnovat pohybu. To znamená, po každé půlhodině u počítače se trochu protáhnout, projít se po místnosti nebo si po skončení práce vyjít na procházku, zaježdit na kole, či jinak dopřát pohyb našim zatuhlým svalům.



Chůze patří k jednomu z nejzdravějších pohybů vůbec, denně bychom měli ujit

alespoň 10 000 kroků, při sedavém zaměstnání ujdeme asi 5 000 kroků. Při chůzi jsou zapojeny klouby kotníku, kolena i kyčle. Také svaly nohy jsou uvedeny do pohybu a to platí i o svazech zádožých a svazech hlavy. Takže zapojíme všechny svaly, které jsou při práci na počítači v klidu. Zdravější je rychlá chůze, ale chůze v přírodě bez mobilu má také pozitivní vliv na odpočinek těla.



A co teprve sportování... To se teprve našemu tělu líbí ! A může jít o pohyb v libovolné oblasti ... Zkuste to .



Vyrobila : Bc. Alena Máchová, Nemocnice Tábor a.s., 2017
Zdroj obrázků : <https://www.obrazky.cz/?q=Pc+a+pohyb&sgId=xiPluJIxk0EgY0ZaxSuypNwknZNzGmbknLbYG4okw%3D%3D&thru=&aq=>