

Prvá škola chrbta pre lekárnika

pohybové a pracovné stereotypy

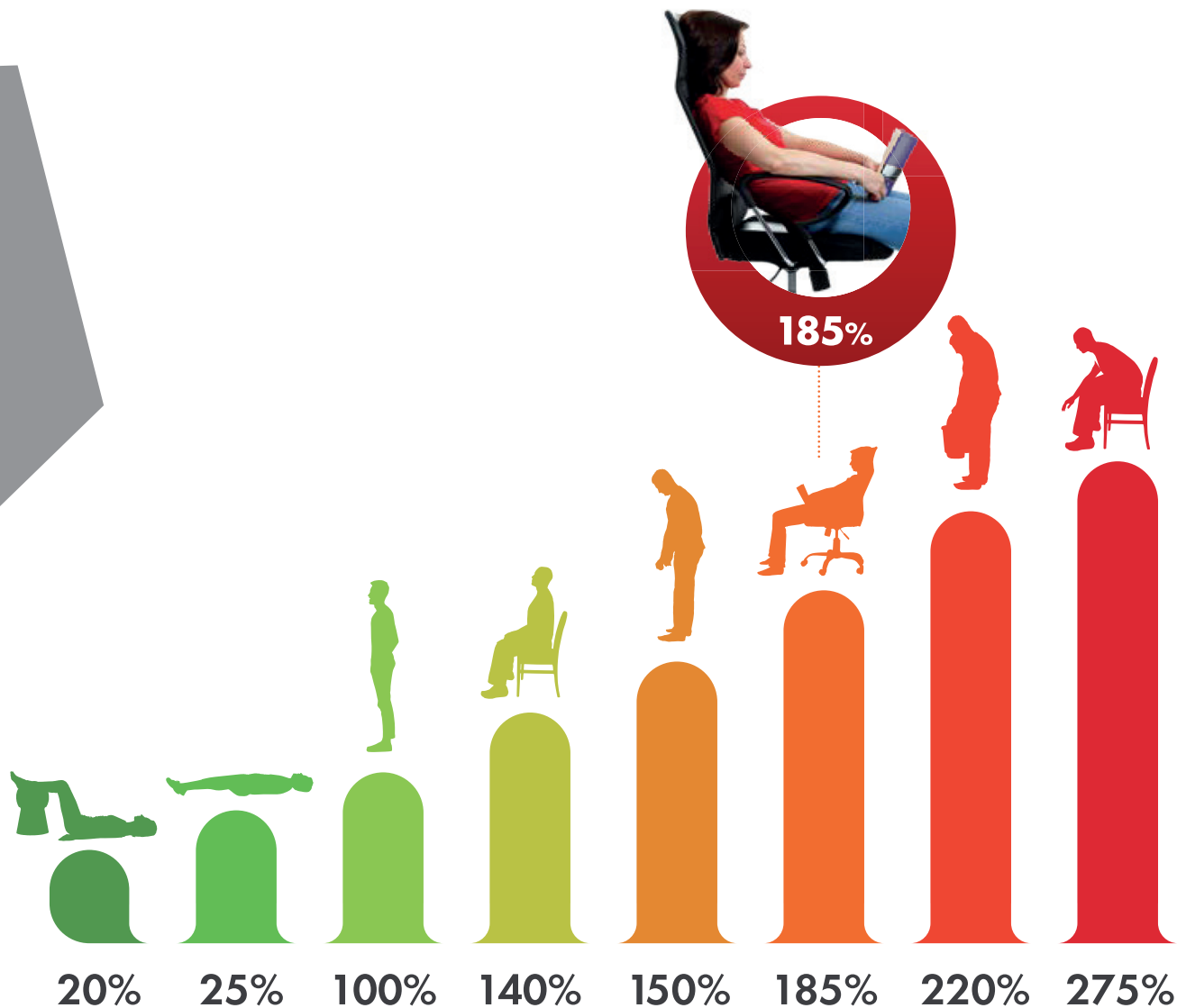
MUDr. Eva Dúbravová, SZC Hippokrates



Šetrite si chrbát a dbajte na zdravý životný štýl

Dlhodobé nerovnomerné zaťaženie chrbta alebo naopak, nedostatok pohybu, dlhodobý stres či nadváha postupne vedú k poruche opornej funkcie, strnulosti svalov chrbta a dlhodobému útlaku nervov chrbta, čo je následne sprevádzané opakovanou bolesťou.

VŠIMNITE SI, AKO DOSTÁVA CHRBT ZABRAŤ V RÔZNYCH SITUÁCIÁCH:



Hýbte sa a pravidelne cvičte.
Pokúste sa znížiť svoju hmotnosť,
prestaňte fajčiť a nestresujte sa.

Predklon – vyberanie lieku z dolného priečinka



Vyberanie lieku z hornej poličky



Práca pri pulte, pri PC



Práca pri táre, pri PC



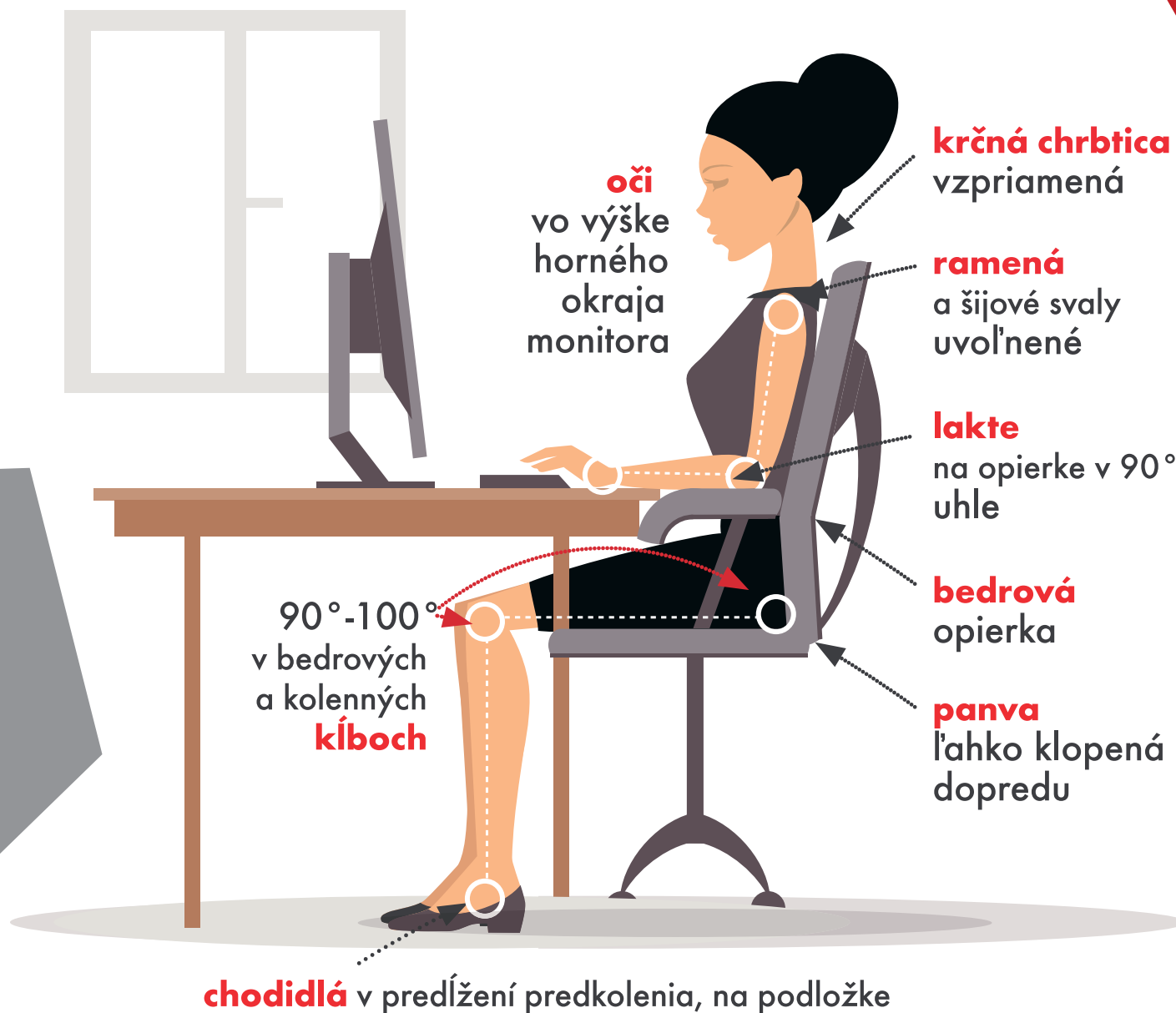
Práca pri pulte



Telefonovanie



Správny sed



Sed je dnes najčastejšou statickou polohou a sedavý spôsob života je jedna z hlavných príčin bolestí chrbta. Aj správne (hlavne dlhodobé) sedenie zaťažuje chrbticu: preto minimálne 1x za hodinu zmeňte polohu – postavte sa, prejdite sa, zacvičte si.



**Niektoré
odporúčané
cviky**

Uvoľnenie šijových svalov



V sede si prisadnite jednu ruku dlaňou nadol. Druhou rukou si objímte zboku hlavu a ukloňte ju do strany. Jemne zatlačte do ruky, nadýchnite sa, napočítajte do 5, vydýchnite a ľahko uvoľnite pohyb do opačnej strany. Netlačte. Opakujte 2 – 3x. Vymeňte ruky a opakujte do druhej strany.

Uvoľnenie – mobilizácia hlavovo-krčnej oblasti



Postavte sa čo najbližšie k stene. Stredom čela sa loptičkou oprite o stenu. Pomaly pohybujte hlavou do strán vertikálne a horizontálne, v tvare ležatej osmičky. Nepreťažujte svaly šije.

Uvoľnenie prstov ruky



Prsty zovreté v päšť
roztiahnite do „vejára“.
Opakujte niekoľkokrát.

Uvoľnenie bočných svalov trupu



V stoji prekrižte dolné končatiny, chyt'ťe si vystreté horné končatiny nad hlavou, ukloňte sa trupom do strany a ľahko sa natáhujte v smere úklonu. Pri pohybe sa nepredkláňajte ani nezakláňajte. Opakujte na druhú stranu.

Uvoľnenie svalov dolnej končatiny



Jednu dolnú končatinu vyložte vyššie, napr. na stoličku, a postupne na ňu prenášajte váhu trupu; ľahko sa nakláňajte vpred s vyrovnaným chrbtom. Cítite natiahnutie svalov vystretej dolnej končatiny. V tejto polohe vydržte 5 – 7 sekúnd, potom povoľte. Pohyb opakujte 2 – 3 x. Vymeňte nohy.

Dynamický sed - na lopte



Sadnite si na fitloptu,
skontrolujte a uvedomte si správnu
polohu dolných končatín a trupu.
Pohojdávajte sa chvíľu hore-dole,
zachovajte správne držanie tela.

Dýchanie - rozvoj dolného hrudníka



Sadnite si správne na stoličku alebo fitloptu. Priložte zboku ruky s otvorenými prstami na dolné rebrá zboku a dýchajte „do nich“. Dávajte pozor, aby ste nedvíhali plecia.

