

JAK PRAWIDŁOWO SIEDZIEĆ?

Przedstawiamy kilka wskazówek, w jaki sposób siedzieć prawidłowo podczas pracy przy biurku. Zastosowanie się do poniższych zasad, jest pierwszym krokiem do przeciwdziałania bólowi kręgosłupa.



- Twoje krzesło powinno posiadać wyprofilowanie podpierające odcinek lędźwiowy. Jeżeli brak takiego wyprofilowania, użyj specjalnej podkładki (wałek lędźwiowy) montowanej między plecami, a oparciem krzesła [czerwona strzałka]
- Podłokietniki ustaw na wysokości biurka, tak by oparta była jak największa powierzchnia przedramienia (kąt zgięcia w stawie łokciowym: 90–100°). Możesz także przysunąć się do biurka, by oprzeć na nim przedramiona
- Kąt zgięcia w stawie kolanowym powinien wynosić ok. 90°, by przeciwdziałać obrzękom kończyn dolnych
- Jeżeli nie możesz oprzeć stóp, umieść pod nimi podpórkę. Najlepiej, jeśli jest ruchoma. Możesz wtedy zginać stopy grzbietowo i podeszwowo, by uruchomić mięśnie kończyn dolnych
- Szczyt monitora ustaw na wysokości wzroku [niebieska linia], dodatkowo odchyl monitor nieco od pionu [pomarańczowa i żółta linia], by chronić odcinek szyjny przed przeciążeniem
- Możesz zastosować specjalne podkładki pod myszkę i przed klawiaturę, by chronić stawy łokciowe i nadgarstki
- Możesz wykorzystać piłkę lub berety [różowe strzałki], by siedzieć aktywnie
- Postaraj się przerywać pracę co godzinę, przejdź kilka kroków, lub wykonaj kilka prostych ćwiczeń