

Tegobe sedečega dela in kako se jim izogniti³³

Že desetletja se z ergonomskim pristopom k oblikovanju delovnega mesta strokovnjaki trudijo sedeče pisarniško delo narediti človeku čim bolj prijazno. Obstaja precej ergonomsko oblikovanih izdelkov, ki so sestavni del delovnega mesta, od stolov in miz do tipkovnic in mišk. Kljub temu ima večina ljudi, ki svoj osemurni delovnik presedijo za pisalno mizo, še vedno težave z bolečinami v križu, zgornjem delu hrbta in v vratu, pa tudi težave z zapestjem in tenzijskimi glavoboli. Vzrok ni delovno mesto, ampak telo, ki na delovnem mestu z dolgo ponavljajočimi se gibalnimi vzorci izgublja mišično ravnovesje.

Dober pokazatelj ravnovesja skeletnih mišic je naša telesna drža. Kadar so ob pogledu s strani mišice sprednjega in zadnjega dela telesa v ravnovesju, so glavni nosilni sklepi – gleženj, koleno, kolk in ramena – ter sredina glave poravnani na navidezni navpičnici, ki je hkrati tudi težiščnica telesa. Hrbtenica ima obliko blage S-krivulje. Pri pogledu od spredaj ali zadaj pa ravnovesje mišic na levi in desni strani telesa pare glavnih nosilnih sklepov vzdržuje poravnane z navideznimi horizontalnimi linijami. Ob takem mišičnem ravnovesju je naša telesna drža vzravnana. Torej ne govorimo o tem, kakšno držo zavestno zavzamemo ob misli, da se bomo držali vzravnano, temveč o tem, da je takšna drža samodejna kot posledica ravnovesja skeletnih mišic. Če samo eden od omenjenih sklepov zapusti svojo nevtralno lego, se telesna drža zamakne. Posledica so povečane obremenitve na nekaterih mestih, kar lahko vodi k večjemu trenju, vnetju, obrabi in bolečinam.

Do neravnovesja skeletnih mišic pripeljejo po eni strani ohlapne in po drugi preveč zakrčene mišice, podaljšane ali skrajšane mišice, neaktivne ali preveč aktivne zaradi opravljanja dela, za katero niso zasnovane. Življenjski slog sodobnega človeka je pretežno sedeč. Ko zjutraj vstanemo, gremo po navadi najprej tja, kamor gre še cesar peš, in se usedemo. Pri zajtrku in večini obrokov čez dan sedimo. Pot v službo ali šolo večina presedi v avtu ali katerem drugem prevoznem sredstvu. Tudi v službi zelo veliko ljudi sedi. Ko pridemo domov, se malo usedemo, da si odpočijemo od naporenega dne. Tudi veliko prostočasnih dejavnosti preživimo sede, od branja knjig do gledanja televizije, ogledov predstav, koncertov ...

Naše telo je poleg tega, da je zasnovano za gibanje, tudi izjemno učinkovit in ekonomičen energetski sistem. Energije ne troši tam, kjer se nič ne dogaja. Dalj časa so mišice neaktivne, težje jih zopet spravimo v pogon. To zelo občutimo ob kakšni poškodbi, ko moramo mirovati, manj pa se tega zavedamo, ko se spremembe dogajajo počasi in postopoma.

Pomemben dejavnik funkcionalnega delovanja telesa je anatomsko nevtralna lega medenice. Če se zaradi mišičnega neravnovesja njena lega spremeni, bo to vplivalo na delovanje trupa in zgornjih okončin, pa tudi na delovanje spodnjih okončin. Medenica je prek križnice neposredno povezana s hrbtenico, kar pomeni, da sprememba položaja medenice neposredno vpliva tudi na spremembo položaja hrbtenice. Napetost in/ali bolečine v ledvenem delu hrbta, vratu, med lopaticami, v ramenih, mravljinčenje v rokah, simptom karpalnega kanala, tenzijski glavoboli, srbeče oči so simptomi s koreninami v zamaknjeni legi medenice.

Dolgotrajno sedenje pomaga »premikati« medenico iz njenega nevtralnega anatomskega položaja, saj mišice, ki bi morale s svojo aktivnostjo skrbeti, da bi bila medenica na svojem mestu, med sedenjem mirujejo. Novemu položaju se prilagodi tudi hrbtenica, pri čemer nastanejo povečane obremenitve v njenem ledvenem, prsnem in vratnem delu.

A da ne bomo sedenja pribijali na križ, je treba nujno poudariti, da naše telo ni krhek sistem, neodporen na sedenje. Daleč od tega. Telo nam omogoča sedenje v najrazličnejših položajih. Težava je v dolgotrajnosti tega

³³ Poklic lektorja in jezikovnega svetovalca zahteva poleg znanja in veščin tudi preveč sedenja. Nezdrava drža in raznovrstne bolečine pa vplivajo na lektorjevo vedenje, čustvovanje, razmišljanje in delovanje. Na delavnici, ki jo je pripravila specialistka za poravnavo telesne drža Nataša Sinovec, je Lektorsko društvo Slovenije svojim članom in sodelavcem decembra 2018 podarilo izvrstno podano teorijo in odlične vaje za vzravnano telesno držo.

položaja. Tako kot pri vsaki dolgotrajni ponavljajoči se obremenitvi, naj bo to stoječe delo, dvigovanje težkih bremen, kopanje jarkov, tudi dolgotrajno sedenje, lahko pripelje do poškodb mišično-skeletnega sistema. Da bi to preprečili, je koristno, da mišično-skeletni sistem s primernimi gibi/vajami čim večkrat spodbudimo, da zavzame svoj nevtralni anatomski položaj.

V svoj vsakdan vključimo redno telesno vadbo in ne pozabimo izkoristiti vsake priložnosti za gibanje. Na delovnem mestu lahko na primer med telefoniranjem vstanemo, hodimo. Stvari, ki jih med delovnim procesom pogosto potrebujemo, ne imejmo na doseg roke, ampak na mestu, ki bo od nas zahteval dodaten gib. Vsakič ko gremo na stranišče ali popijemo kozarec vode, naredimo nekaj vaj. Velikokrat, kadar nas preganjajo roki in nam čas kot pesek polzi skozi prste, se nam zdi, da nimamo časa za vaje. Poskusimo uzavestiti, da kratek gibalni predah ne bo samo sprostil napetih mišic, temveč tudi poskrbel za več kisika v naših možganih in mišicah, kar nam bo omogočilo bolj zbrano nadaljevanje dela.

Sklop vaj v nadaljevanju je zasnovan tako, da spodbuja mišično ravnovesje, kar nam pomaga, da se bomo izognili bolečinam zaradi pisarniškega dela. Z vajami bomo prekinili gibalne vzorce pisarniškega dela, kot je na primer tipkanje po tipkovnici, rokovanje z miško in stacionarnim telefonom, aktivirali pa bomo tudi mišice, ki so zaradi sedenja neaktivne.

Nobena vaja ne sme povzročati bolečine. Če jo, vajo preskočite in nadaljujte z naslednjo. Če se bolečina pojavlja vedno znova in ne izzveni, je treba poiskati vzrok zanjo in ga čim prej odpraviti.

Vaje v nadaljevanju niso zdravniški nasvet in ne morejo nadomestiti posveta z zdravnikom ali obiska pri njem.

1. Stiskanje lopatic sede

Navodila

1. Usedite se tako, da se pomaknete naprej oziroma stran od naslonjala stola.
2. Kolena in stopala postavite skupaj, da se dotikajo.
3. Roke postavite za hrbet in se primite za komolce.
4. Sprostite trebuh.
5. Lopatice potisnite skupaj in sprostite. Ponovite 10-krat.

Opomba

Ob vsakem stisku lopatic globoko vdihnite. Ko stisk sprostite, pa izdihnite.

Namen

Vaja spodbuja izteg prsne hrbtenice in premik ramenskega sklepa v bolj nevtralen položaj.



2. Stisk s kolena

Navodila

1. Ostanite v položaju iz prejšnje vaje.
2. Glavo nagnite nazaj in poglejte navzgor. Ohranjajte ta položaj ves čas vaje.
3. Stisnite kolena in jih nato sprostite. Vsakič ko stisnete, globoko vdihnite, ko sprostite, pa izdihnite.
4. Ponovite 10-krat.

Namen

Zaradi aktivnosti mišic, ki potiskajo kolena skupaj, bo medenica spremenila svoj položaj, z njo pa celotna hrbtenica, kar bo glavo postavilo v bolj nevtralen položaj.



3. Vstani in sedi

Navodila

1. Stopala so usmerjena naprej in v širini kolkov. V kolenih je pravi kot.
2. Ne da bi premaknili stopala in brez pomoči rok vstanite s stola. Pri tem izdihnite. Nato brez premikanja stopal sedite nazaj na stol in vdihnite. Med vstajanjem in sedanjem morajo biti kolena ves čas v enaki širini (ne smejo se približati ali razmakniti).
3. Ponovite 10-krat.

Opomba

Če imate stol s kolesci, ga med vajo postavite ob steno, omaro ali kaj podobnega, da se ne bo premikal.

Namen

S to vajo aktiviramo mišice nog, ki so med sedenjem neaktivne.



4. Plosk nad glavo

Navodila

1. Stopala postavite tako, da so pete narazen, prsti pa se stikajo.
2. Kolena stisnite skupaj in stisk zadržite ves čas vaje.
3. Roke odročite do višine ramen, dlani naj bodo obrnjene v tla.
4. Roke dvignite nad glavo in se z dlanmi dotaknite. Nato jih spustite nazaj do višine ramen.
5. Ponovite 5-krat.

Opomba

Komolci so ves čas iztegnjeni.

Namen

Ob nevtralni legi medenice ramenski sklep popeljemo po širokem območju gibanja.



5. Razteg podlahti

Navodila

1. Postavite se z obrazom k steni, približno 15 cm stran od nje. Stopala so usmerjena naravnost naprej in so v širini kolkov.
2. Dlani postavite na steno, tako da so prsti usmerjeni v tla.
 - V komolcih bi moral biti približno pravi kot. S telesom se počasi nagnite k steni, ne da bi pri tem premaknili stopala.
 - Gležnji, kolena, kolki in ramena morajo ostati ves čas poravnani.
 - Lopatice se približajo, ko se nagnete k steni.
3. Zadržite 1 minuto.

Opombe

- V podlahteh bi morali čutiti rahel razteg.
- Ohranjajte poravnano vseh nosilnih sklepov. Ne dovolite, da bi se kolki bolj približali k steni kot drugi deli telesa.

Namen

Ta vaja ponovno nastavi ramena, medtem ko se ohranja pravilna poravnano telesa v stoječem položaju.



6. Dvig na prste v treh položajih

Navodila

1. Stojte poravnano od glave do tal, s kolki naravnost nad petami (primite se za steno, podboje vrat ali stol, da ohranite ravnotežje).
 - Medenico zasučite naprej, tako da se v ledvenem predelu rahlo usločite. Ta položaj zadržite ves čas izvajanja vaje.



2. Prvi set: prsti na nogah so usmerjeni naravnost.



3. Dvignite se na blazinice prstov in težo enakomerno porazdelite na vseh pet prstov. Pete spustite mehko na tla. Ponovite 10-krat.

4. Drugi set: prsti nog so obrnjeni navzven, približno pod kotom 45°. Ponovite tretji korak.



5. Tretji set: prste nog obrnite navznoter, tako da se palca dotikata. Ponovite tretji korak.



Opombe

- Zelo pomembno je, da ves čas ohranjate vzravnano držo, s kolki naravnost nad petami.
- Ne dovolite, da bi se med vajo nagibali k steni, podboju vrat ali na stol.

Namen

Pri tej vaji delujejo mišice spodnjega dela nog, ki ponovno namestijo štiri nosilne sklepe po vertikali.

7. Kroženje z rokami stoje

Navodila

1. Stojte vzravnano s stopali v širini kolkov in usmerjenimi naravnost naprej.
2. Prste na rokah skrčite tako, da dlani ostanejo odprte, palce pa iztegnite.



- Ta položaj imenujemo tudi golfski prijem. Za pravilno izvedbo te vaje je zelo pomembno, da ves čas ohranjamo roke v tem položaju.
3. Povlecite ramena navzdol in nazaj, tako da stisnete lopatice, nato pa roke dvignite v višino ramen.
 4. Z dlanmi, obrnjenimi navzdol, in palci, ki kažejo naprej, krožite z rokami navzgor in naprej, tako da rišete kroge, velike približno 15 cm.
 5. Naredite 50 krogov in obrnite smer. Zdaj naj dlani gledajo navzgor, palci pa morajo kazati nazaj. Krožite z rokami navzgor in nazaj. Naredite 50 krogov.

Opomba

Pozorni bodite na to, da bodo ves čas izvajanja vaje komolci iztegnjeni. Gib mora prihajati iz ramena.

Namen

Mišice zgornjega dela hrbta bodo v sodelovanju z rameni opravile učinkovito vadbo.



8. Primikanje komolcev stoje

Navodila

1. Stojte vzravnano, najbolje ob steni, tako da se je dotikate s petami, kolki in zgornjim delom hrbta.
2. Stopala so v širini kolkov in usmerjena naravnost naprej.
3. Prste na rokah skrčite tako, da dlani ostanejo odprte (golfski prijem iz prejšnje vaje). Členke postavite na sence tako, da bosta palca usmerjena navzdol k ramenom.
4. Komolca potisnite nazaj, da se dotaknete stene, nato pa ju približujte skupaj, da se v višini vašega obraza dotakneta.
 - Ohranjajte višino komolcev v višini ramen – ne dovolite, da se spustijo nižje.
5. Ponovite 15-krat.

Namen

Ta vaja spodbuja pravilno pozicioniranje vseh nosilnih sklepov s pomočjo upogibanja in iztezanja prsne hrbtenice.



9. Razteg nad glavo stoje

Navodila

1. Stojte vzravnano s stopali v širini kolkov in usmerjenimi naravnost naprej.
2. Prepletite prste na rokah in dvignite roke nad glavo z dlanmi, obrnjenimi proti stropu. Dlani pritiskajte proti stropu.
3. Poglejte navzgor v smer svojih dlani. Roke naj bodo ves čas iztegnjene – ne upogibajte jih v komolcih.
 - Ne nagibajte se v hrbtu nazaj.
 - Roke poskušajte ohranjati nad glavo, ne pred glavo.
 - Trebušne mišice so sproščene.
4. Zadržite toliko časa, da petkrat globoko vdihnete in izdihnete.

Opomba

Pogosta napaka, ki se pri tej vaji zgodi, je, da zaradi zmanjšanega obsega gibanja v ramenu to nadomestimo z nagibanjem trupa nazaj. Temu se potrudimo izogniti.

Namen

Ta vaja spodbuja pravilno postavitev ramen nad kolke z vključitvijo iztegovalk hrbtenice.

