pacjent.gov.pl

Jak prawidłowo siedzieć przy biurku

Data aktualizacji
2020-09-18

Komputery i laptopy pozwalają nam pracować lub uczyć się również poza biurem czy szkołą, ale mogą powodować problemy z plecami, szyją i ramionami. Żeby do tego nie doszło, powinieneś dobrze przygotować swoje miejsce pracy, a także odpowiednio siedzieć i trzymać ręce.

Nabierz dobrych nawyków, zanim zaczną się pojawiać problemy z szyją, ramionami i plecami.

Co Ci grozi, gdy pracujesz „za biurkiem”

Najczęstsze choroby biurowe:

- zespół cieśni nadgarstka
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, bóle karku i szyi
- choroby oczu
- bolące łydki, skurcze mięśni nóg, opuchnięte stopy, mogą pojawić się żylaki kończyn dolnych lub zakrzepica
- nadwaga lub otyłość.

Jak możesz temu zapobiec

Dbaj o swoje plecy

Jeśli to możliwe, zdobądź takie krzesło, w którym można łatwo regulować wysokość oparcia i siedziska.

Zmniejsz ryzyko bólu pleców, dostosowując oparcie tak, by plecy były wyprostowane i przylegały do oparcia krzesła. Najważniejsze, by podparta była dolna część kręgosłupa.

Ustaw wysokość siedzenia. Twoje kolana powinny znajdować się nieco niżej niż biodra, tak aby nie powodować ucisku i pozwalać na swobodną cyrkulację krwi.

Bierz pod uwagę wysokość blatu

Dostosuj wysokość krzesła w taki sposób, by Twoje ramiona i nadgarstki ułożone były na blacie równolegle do podłogi. Pomoże to zapobiegać urazom spowodowanym przeciążeniem przedramion i nadgarstków.

Twoje łokcie powinny znajdować się z boku ciała, tak aby ramię tworzyło kształt litery L na stawie łokciowym.

Oprzyj stopy na podłodze

Połóż stopy płasko na podłodze. Jeśli to konieczne, użyj podnóżka.

Nie krzyżuj nóg, ponieważ może to przyczynić się do problemów związanych z postawą ciała i

ograniczać krążenie krwi.

Umieść ekran na wysokości oczu

Twój ekran powinien znajdować się bezpośrednio przed Tobą. Dobrą wskazówką jest umieszczenie monitora na wyciągnięcie ręki, tak aby górna część ekranu znajdowała się mniej więcej na wysokości oczu. Odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora).

Monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu.

Aby to osiągnąć, możesz potrzebować stojaka na monitor lub podstawki. Jeśli ekran jest za wysoko lub za nisko, będziesz musiał zgiąć szyję, co może być niewygodne i prowadzić do bolesnego napięcia odcinka szyjnego kręgosłupa.

Miej klawiaturę przed sobą

Podczas pisania umieść klawiaturę przed sobą.

Pozostaw odstęp około 10-15 cm z przodu biurka dla nadgarstków, aby mogły odpocząć między kolejnymi seriami pisania.

Można też użyć podpórek, aby nadgarstki były proste i na tym samym poziomie co klawisze.

Mysz blisko siebie

Ustaw mysz i używaj jej jak najbliżej siebie. Podkładka pod mysz z podpórką pod nadgarstek może zapobiec zginaniu go.

Jeśli nie używasz klawiatury, przesuń ją na bok, aby przesunąć mysz bliżej siebie.

Unikaj odbicia w ekranie

Ustaw monitor tak, aby uniknąć odbić od oświetlenia górnego i światła słonecznego.

W razie potrzeby zaciągnij rolety w oknach. Zadbaj o właściwe oświetlenie.

Dostosowanie jasności lub kontrastu ekranu może znacznie ułatwić korzystanie z komputera.

Okulary dwuogniskowe mogą być mniej wygodne niż zwykłe do pracy przy komputerze. Ważne jest, aby móc łatwo widzieć ekran bez konieczności podnoszenia lub opuszczania głowy. W razie wątpliwości skonsultuj się ze swoim optykiem.

Uporządkuj rzeczy, których używasz

Umieść często używane przedmioty, takie jak telefon lub notatnik, w łatwo dostępnym miejscu. Unikaj wielokrotnego wyciągania, sięgania lub skręcania, aby dosięgnąć rzeczy.

Unikaj trzymania telefonu

Jeśli spędzasz dużo czasu, rozmawiając przez telefon, spróbuj znaleźć wygodny dla Ciebie zestaw słuchawkowy. Trzymanie telefonu między uchem a ramieniem może nadwyrężać mięśnie szyi.

Rób regularne przerwy

Nie siedź zbyt długo w tej samej pozycji. Upewnij się, że zmieniasz swoją postawę tak często, jak to możliwe. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 45 minut.

Częste krótkie przerwy są lepsze dla pleców niż mniej długich przerw. Daje to mięśniom szansę na rozluźnienie się.

Przerwy między zajęciami wykorzystaj na zrobienie kilku ćwiczeń np.: przysiadów, podskoków czy wspięć z palców na pięty. Poprzeciągaj się trochę.

Jak pracować z laptopem

Cechy, które sprawiają, że laptopy są przenośne, takie jak ekran przymocowany do klawiatury, jednocześnie utrudniają ludziom przyjęcie prawidłowej postawy podczas ich używania.

Oto kilka sposobów na to, by praca z laptopem była wygodna i zdrowa dla Twojej postawy:

- użyj oddzielnej klawiatury i myszy, aby laptop mógł stać na podstawce i otwierać ekran na wysokości oczu
- korzystaj z laptopa na stabilnej podstawie z podparciem ramion, a nie trzymaj go na kolanach
- rób regularne przerwy. Jeśli się poruszasz, mięśnie i stawy są mniej obciążone
- usiądź prawidłowo z podparciem dolnej części pleców i upewnij się, że inne wyposażenie biurka jest w zasięgu ręki.

Odrywaj wzrok od ekranu

Kiedy pracujesz wpatrzony w ekran zapominasz mrugać, w efekcie oczy wysychają, a potem bolą. Poza tym patrzysz stale na jedną odległość, Twoje oczy przestają prawidłowo pracować.

Rób przerwy, w tym czasie poćwicz oczy, pomrugaj, popatrz w dal, potem bliżej, potem bardzo blisko, powtórz to 10 razy.

Pomóż sobie dietą

- Żeby wzmocnić swoje oczy, wprowadź do swojej diety zielone warzywa liściaste tj.: natkę pietruszki, szpinak, jarmuż, szczypiorek, brokuły, cukinia, kapusta, koper. Te warzywa zawierają luteinę, która jest odpowiedzialna za ochronę naczyń włosowatych siatkówki.
- istotne są też karotenoidy i witaminy zawarte w żółtych i czerwonych warzywach i owocach, np. w: marchwi, kukurydzy, papryce, dyni, czerwonych winogronach
- pamiętaj również o kwasach omega-3, których największym źródłem są ryby.