ÚSTAV INFORMAČNÍCH STUDIÍ A KNIHOVNICTVÍ
FF UK V PRAZE

Zdeňka Hrazdírová

Gymnastika u počítače

Praktická příručka

Verze 1.0

Praha

Září 2007

1 ÚVOD

Tato publikace je určena pro pracující s počítačem a s dlouhým sedavým zaměstnáním a samozřejmě pro všechny, co si chtějí sami zacvičit po dlouhém sezení a zbavit se únavy z celodenní pracovní činnosti.

Sedavý způsob života je velkou zásadní změnou životního stylu současné civilizace. Málo pohybu nejen u dospělých, ale již i u dětí, přináší dříve či později potíže s pohybovým aparátem. Prosedíme mnoho času nejen v práci, ale i při studiu, televizi v autě, dopravních prostředcích. Z časových, někdy i z finančních důvodů ubylo i pohybových aktivit. A pokud jsou, tak jen nárazově.

Práce na počítači – třeba osm i deset hodin denně a pět dní v týdnu – je pro mnohé z nás běžnou praxí, o jejíchž negativních zdravotních dopadech víme. Blahodárnost cvičení a posilování je nepopiratelné.

Cílem publikace není rozsáhlá teorie, ale předloha krátkých souborů cviků, formou videa tak, aby každý mohl v průběhu dne tyto jednotlivé pohybové aktivity použít jako praktický návod pro cvičení. Z této zásoby cviků si každý může vybrat ty cviky, které mu nejvíce vyhovují, a jistě pozná, že svalové protažení a uvolnění mu dělají dobře a přinášejí fyzické a psychické osvěžení. Časem si každý po osvojení cviků může vytvořit cvičební soubor sám, nebo zůstat u uvedených rozcviček.

Být zdráv a mít dobrou psychickou pohodu si přeje každý z nás. Mít též dobrou fyzickou kondici ovšem neznamená mít pouze svalový potenciál, ale mít správný elán do života, pohotovost k řešení různých životních situací, vyrovnanost, celkovou schopnost a připravenost k práci. Rychlý rozvoj techniky klade na člověka velké nároky. Vyžaduje značnou přizpůsobivost, okamžité reagování, zvládání i existenčních starostí. Ne však každý je schopen se přizpůsobit. Tímto konkrétním a jednoduchým cvičením se budeme snažit alespoň částečně snížit stres, tělesnou i psychickou únavu. Nejde o vrcholné a dlouhé výkony, ale o to, aby cvičení přinášelo okamžitou úlevu, osvěžení, zejména příjemné pocity a tím i psychické uvolnění.

2 SVALOVÁ DYSBALANCE – NEROVNOVÁHA

Jednostranná zátěž lidského organismu moderním životem je jednou z příčin civilizačních škod, kterou přetechnizovaný život přináší. Nedostatek pohybu vede ve svém důsledku na příklad k chybnému držení těla, oslabení oběhového a dýchacího aparátu. V klidovém stavu jsou u člověka všechny svaly v určitém napětí – svalovém tonusu. Svalový tonus je pro vzpřímenou polohu lidského těla přirozený. Vlivem dlouhého sezení reagují svalové tkáně změnou napětí. Snížení svalového napětí a ochabování svalů způsobuje horší držení těla. Naopak nadměrné zvýšení svalového napětí vede ke zkrácení svalů a tím způsobuje svalovou tuhost a menší pohyblivost pohybové soustavy člověka.

Při těchto změnách svalového napětí dochází následně i k funkčním poruchám lidského organismu. Typické jsou bolesti zad, bolesti hlavy, závratě, mravenčení v končetinách, menstruační bolesti apod. Menší svalového napětí působí vedle pohybové soustavy i na páteř.

Z negativního působení na páteř vyplývá i chybné držení těla jako důsledek jednostranného zatěžování. Upevňují charakteristické tendence ke zkracování a ochabování jednotlivých svalových skupin.

Rozlišujeme dvě svalové skupiny:

- svalové skupiny s tendencí ke zkracování
- svalové skupiny s tendencí oslabovat

Svalové skupiny s tendencí ke zkracování jsou svaly, které se aktivují při vzpřímené poloze těla. Nazývají se také svaly posturální – tonické. Ty udržují svalové napětí – tonus při vzpřímené poloze a rozsah pohybů v kloubech se přitom nemění. Zkrácený sval je aktivován více než by odpovídalo ekonomickému zatěžování a dovede se i aktivovat v situacích kdy by měl být v útlumu. Někdy jsou tyto svaly zkrácené natolik, že nedovolí opačným svalům – tzv. fázickým dostatečné posílení. Všeobecně platí, že se tyto zkrácené svaly musí protahovat.

Svalové skupiny s tendencí oslabovat jsou to svaly opačné proti svalům tonickým a nazývají se svaly fázické. Tyto svaly se rychleji unaví a mají tendenci oslabovat. Problémem těchto oslabených svalů je, že nedokážou zpevnit určité struktury – vnitřní orgány, klouby… Všeobecně platí, že se tyto svaly musí posilovat.

Nedá se ovšem říci, že některé svaly jsou pouze tonické a některé pouze fázické. Je přesnější hovořit o svalech převážně s funkcí tonickou, nebo převážně fázickou. Některý sval splňuje obě funkce, některé jsou přechodem mezi oběma uvedenými typy.

Pokud dochází k hyperaktivní činnosti na straně tonických svalů, reflexně ochabují svaloví protihráči – svaly fázické. Čili oslabení svalu vzniká na reflexním podkladě a vzniká svalová dysbalance-nerovnováha. Tuto svalovou dysbalanci má v určité míře každý z nás.

Posilování a protahování jednotlivých svalů podle jejich charakteru je prevencí, ale platí dvojnásob již při chybném držení těla. Cviky v uvedených rozcvičkách jsou zaměřeny hlavně na protahování svalů s tendencí se zkracovat, nebo již svalů zkrácených a posilování svalů s tendencí ochabovat. Používá se tedy cíleně cviků, které zaměstnávají svalové skupiny podle jejich charakteru, což platí zejména u práce s počítačem.

Funkčnost pohybového systému závisí na stavu zkrácení svalových skupin. V případě velkého zkrácení tonických svalů je nejprve nutné zlepšit jejich stav a toto svalstvo protahovat a teprve potom oslabené posilovat.

Pravidelným cvičením – rovnoměrným posilováním a protahováním, dochází ke kompenzování statického přetěžování hybného systému.

Funkcí hybné soustavy těla je pohyb. Pohyb by měl být prevencí toho, aby nedošlo k velké svalové dysbalanci. Svalové rovnováhy lze docílit pomocí každodenního, přesně stanoveného cvičení. Svalová rovnováha a správný svalový tonus je také nejlepší ochranou kloubů a vazivového aparátu. Svalová dysbalance (nerovnováha) vede k nesprávnému tahu na klouby. Klouby se pak dostávají do špatné polohy, což způsobuje jejich blokování a bolestivost. Nerovnoměrným zatěžováním kloubních pouzder dochází dříve k opotřebení kloubu – artróze a zánětům kloubu.

Odstranění svalové nerovnováhy samo o sobě není konečným cílem. Ale pouze prvním krokem, který je předpokladem a podmínkou k zdravému a účelnému provádění každodenního pohybu ve vašem životě. Jak již bylo uvedeno, musíme nejdříve zkrácené svaly protahovat, pak oslabené posilovat a za druhé – stejně důležitý je správný způsob provádění pohybu. Konečným cílem je příliš velkou svalovou nerovnováhu vyrovnat a cvičením ji stále upevňovat, neboť většina vlivů, které vedly k jejímu porušení, působí často i nadále. Je důležité, aby se chybné držení těla v průběhu dne minimalizovalo a nestalo se tak držením trvalým. V každém cviku je vždy zapojeno více svalů, které se uplatňují v různých funkcích. Cílenost cvičení není pouze na jeden procvičovaný sval, nýbrž i na souhru ostatních spolupracujících svalů tak, aby byl pohyb co nejúčelnější. Účelnost není něco absolutního. Optimum ve způsobu provedení je individuální. Co je optimálního pro jednoho nemusí být optimální pro druhého. Vyrovnání svalové dysbalance – zlepšení stavu zkrácených svalů a posílení oslabených, je velmi náročné, zejména ve věku, kdy pružnost svalu je menší a proto je vhodné zařazovat cviky denně a nenásilně tak, aby se alespoň zkrácené svaly dále nezkracovaly. I to je úspěch. Napomáhají k tomu i polohy těla, ve kterých se dá setrvat delší dobu. Ku příkladu u čtení či učení.

Pro srozumitelnost uvedeme svaly, které mají tendenci ke zkracování a svaly, které mají tendenci k ochabování a způsobují chybné držení těla.

V oblasti krční páteře to jsou svaly, které se **zkracují**: mohutné šíjové svaly (vzadu na krku) a svaly, které **ochabují**: ohybače krku.

Vzniká typické vadné držení, kdy je brada vysunuta mírně vpřed a dochází ke zvětšení krční lordózy, neboli prohnutí a k záklonu hlavy. Výsledkem je předsunuté držení hlavy spojené s jejím mírným záklonem.

V oblasti hrudníku se zkracují: prsní svaly, které současně táhnou ramena vpřed

Ochabují: mezilopatkové svaly, dolní část trapézového a sval rombický.

Vzniká zvětšená hrudní kyfóza, neboli zakulacení hrudníku. U zvětšené hrudní kyfózy dochází i k poruchám dýchání. Zpravidla je pak toto špatné držení v hrudní oblasti doprovázeno i ochablými břišními svaly a zvětšenou bederní lordózou

V oblasti bederní ochabují: břišní svaly a břišní stěna je vyklenuta vpřed.

Zkracují se: bederní vzpřimovače dochází k typickému vadnému držení-nadměrné prohnutí v bederní páteři – hyperlordóza

Bederní páteř je pak přetěžována a dochází k předčasnému opotřebování ve spodní části páteře, vytváří se podmínky pro vznik artrózy. Další nerovnováha je **v oblasti pánve**, kdy **se zkracuje:** bedrokyčlostehenní sval. Ten se zapojuje při každém kroku a provádí přednožení a **ochabuje:** velký sval hýžďový, tento sval zanožuje. Pánev je skloněna směrem vpřed a to způsobuje vysazené hýždě.

Shrnutí

Chybné držení těla, které se velmi často projevuje u pracujících s počítačem je zpravidla způsobeno narušením svalové rovnováhy. Tato nerovnováha je způsobena nerovným bojem mezi svaly na zadní a přední straně těla. V takové dvojici je vždy jeden ze svalů posturálních (zkracujících se) a na straně druhé fázických (ochabujících). Vítězstvím posturálních svalů dojde k typickému vadnému držení příslušné části páteře. A vzniká narušení správného držení těla. Celá páteř je jedním funkčním celkem tzn., že se nic nemůže stát izolovaně, aniž by to ovlivnilo zbývající část páteře. A proto je chybné držení páteře v jedné části doprovázeno i chybným držením v jiné části páteře.

3 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Držení těla je v každém věku výraz komplexní souhry tělesných a duševních faktorů. Svou roli hraje například zděděná kvalita tkáně, pohlaví, stáří, kondice svalstva i prostředí, v němž žijeme. Také duševní faktory jako radost nebo sklíčenost, smutek, strach se odrazí v držení těla. Chybné držení těla a jím způsobené bolesti zad nejsou tedy podmíněny jen stářím.

Zakřivení páteře – lordóza – je fyziologické prohnutí bederní páteře směrem vpřed. Je v oblasti krční a bederní.

Zakřivení páteře – kyfóza – je fyziologické vyklenutí páteře směrem vzad. Je v oblasti hrudní.

Zakřivení páteře defektní – skolióza – je nežádoucí strukturální změna zakřivení páteře do levé, nebo pravé strany.

Vzpřímený postoj a správné držení těla je závislé na úrovni svalstva. Správné držení hlavy je závislé na poloze ramen a lopatek. Hlava by měla být v prodloužení podélné osy těla temenem vzhůru (neměla by se zaklánět). Brada svírá s krkem pravý úhel.

Přitažením brady lehce k hrudníku, se šíje stlačuje směrem vzad a reflexně se narovnává celé tělo. Ramena se stahují směrem dolů. Lopatky neodstávají od hrudníku a jsou obě ve stejné výši. Hrudní páteř vytváří fyziologickou hrudní kyfózu, krční páteř je v mírné lordóze. V oblasti bederní páteře je mírná lordóza. Břišní svaly by měly být zpevněné natolik, aby se bederní lordóza nezvětšovala. Stažením břišních svalů je břicho oploštělé a pánev mírně podsazena. Pupek stlačujeme směrem k páteři, nikoliv vzhůru. V podélné ose těla by mělo být ucho, rameno, kyčelní kloub a kotník. Vzpřímený postoj nesmí být křečovitý. Je li tělo ochablé a my se snažíme vzpřímit jej za každou cenu, vytváříme v něm značné napětí a tím i křečovitost.

4 CO MŮŽETE UDĚLAT HNED SAMI PRO SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA?

4.1 KOUPTE SI SPRÁVNOU KANCELÁŘSKOU ŽIDLI

Jednou z podstatných příčin bolestí zad je:

- velký časový objem sezení
- sezení v nesprávné poloze po dlouhou dobu
- špatná konstrukce židle a eventuálně její nesprávně nastavené poloha

Nesprávné sezení na špatné židli je spojeno s bolestmi zad, jak v bederní tak v krční páteři, nedostatečným dýcháním, bolestmi hlavy, ztrátou kondice, zhoršení kardiovaskulárního aparátu, ochabnutí svalstva dolních končetin a někdy i problémy se zažívacími potížemi a křečovými žílami. Většinu z nás již postihly problémy se zády, nebo nás tyto problémy čekají. Část problémů můžeme ovlivnit vlastním přičiněním. Někdy nám chybí jen informace jak na to a někdy chybí chuť a vůle to změnit. Zkusíme vám poradit.

Zdá se, že drahá kancelářská židle s mnoha nastaveními je to nejlepší. Sednete si a zvoláte: Ta je pohodlná tu si vezmu! Není to však křeslo k televizi, ale pracovní židle. Samotná drahá židle vás nezachrání. Správná židle nemusí být nutně ta nejpohodlnější na první dojem a nemusí to být ta nejdražší. Podstatné je, jak je konstruována. Avšak pouze kvalitní židle sama o sobě zdravé sezení nezajistí, ale alespoň částečně vašemu tělu napoví jak na ni správně sedět. Otočná židle na kolečkách min. na pěti ramenech, by měla mít několik nastavitelných mechanismů jako výšku sedadla, otáčení, odpružené sedadlo, sklon opěradla, event. spodní kloub i pro pohyb do stran. Otočná židle, umožní obsluhu tiskárny a

případně přístup k různým registračkám bez jednostranného natáčení těla a přetěžování rotátorů hlavy a trupu. Centrální píst by měl tlumit nárazy při dosedání. Nastavení výšky židle, monitoru a pracovní plochy s klávesnicí počítače je předpokladem pro prevenci vzniku chybného držení těla. Pamatujte si, aby byla židle funkční, musí být správně nastavena a správně používána.

4.1.1 Co je na správné židli důležité?

Sedák

by měl být měkký, anatomicky tvarovaný a v přední části zaoblený tak, aby tlak na spodní stranu stehen byl co nejmenší. Synchronní mechanismus židle, by měl umožňovat individuální nastavení síly přítlaku opěradla podle váhy uživatele. Při správném sezení, by měla být využita celá hloubka sedáku. Jinak by také docházelo k nežádoucímu zaoblení páteře a časem i k bolestem dolních končetin. Výška sedáku by měla být nastavena podle velikosti uživatele, aby umožňovala opření celých chodidel o podlahu. Mezi stehny a lýtky by měl být úhel o něco větší než 90°.

Sedák nesmí být pevný, ale měl by být odpružený tak, aby umožňoval lehké pohupování. Osa otáčení při opření by měla být v oblasti hrbolů sedacích nikoliv v oblasti bederní páteře. Šířka sedáku by měla být taková, aby umožňovala nenásilné opření předloktí o opěrky.

Opěrky pod ruce

by měly odlehčit ramenům a šíji, tím uvolnění svalů v oblasti šíje. Kost pažní a předloktí by měly svírat pravý úhel a paže by měly pokračovat přirozeně na pracovní stůl s klávesnicí. Loketní opěrky by měly být nastavitelné snímatelné, umístěné spíše vzadu, aby mohla být židle co nejblíže pracovního stolu.

Opěradlo

správná židle by vás měla nutit sedět rovně s neustálou oporou po celé délce zad i po celou dobu sezení. Tvar zádové opěrky musí být anatomický, v oblasti bederní páteře prohnutý, aby mohl bederní páteř podpírat. Pokud tomu tak není a záda se neopírají o opěradlo, je porušena dynamika páteře zmizením esovitého prohnutí. Opěrák by měl záda „následovat" i v okamžiku, kdy jsme nad stolem lehce předkloněni. To znamená, že opěrák je svou pružností přitisknut k zádům i při mírném předklonu. Opora zad musí zasahovat až do střední části hrudní páteře. Pokud je opěrák nastaven příliš vzadu a nekopíruje pohyb páteře, až do hrudní oblasti způsobuje zborcení zad do kyfosy (kulatých zad) a v přímé souvislosti i vysunutí hlavy dopředu a přetížení krční páteře a šíje. U nižších opěradel je možné protažení zad překlenutím přes horní okraj, a vyšší sedáky zase umožňují komfort v podobě možnosti opření celého trupu, případně i hlavy.

Povrch opěradla i sedáku by měl být porézní, aby nedocházelo k pocení. Rozhodně není vhodný koženkový povrch, který způsobuje špatnou cirkulaci vzduchu a způsobuje pocení.

Monitor

počítače nesmí být umístěn proti oknu, ani zády k oknu. Nejlépe je umístěn bokem k oknu. Pohled očí směřuje asi 10cm pod horní okraj monitoru. Pokud je umístěn příliš vysoko, hlava se zaklání. Zorná vzdálenost očí od monitoru by měla být 45–70 cm.

Pracovní plocha

by měla být s oblými hranami a nelesklým povrchem (odraz světla ovlivňuje oči). Výška pracovní plochy musí zachovat pravý úhel v loketních kloubech. Pokud je příliš nízko a předloktí není opřeno, dochází k přetěžování šíjových svalů, zejména horní části trapézového svalu, který velmi často zatuhne. Pod předloktí před klávesnici a před myš se občas mohou dávat i gelové podložky.

Položení prstů na myši musí být uvolněné. Umístění myši musí být takové, aby byla snadno přístupná a předloktí bylo položené na pracovní desce stolu a svaly krku a ramene nebyly ve zvýšeném napětí. Položení prstů na klávesnici musí být níže než zápěstí, ideální je podložené zápěstí, které je níže než lokty

4.2 NA KVALITNÍ KANCELÁŘSKÉ ŽIDLI SPRÁVNĚ SEĎTE

Málokdo věnuje pozornost sezení na židli a přitom je to velmi důležité. Správným sezením na kvalitní židli máte již 1/3 práce za sebou. Nejen, že v dospělosti trávíme minimálně třetinu života u počítače, ale dokonce i s nesprávným sezením. V průběhu dne, se svaly dostávají do extrémního napětí a ztuhlosti a dostavuje se velmi rychle únava. Čas u počítače by neměl být dlouhou pasivitou těla, ale sezení by mělo být tzv. „dynamické“, což umožňuje právě kvalitní kancelářská židle. Správné sezení dynamicky zatěžuje svalové skupiny posturální i fyzické. Kloubová židle, nebo alespoň odpružená, reaguje na sebemenší pohyb páteře. I malé svalové skupiny pak reagují na pohyb židle, a aniž si to uvědomujeme, jsou neustále v pohybu a nedochází k nadměrnému přetěžování. Napětí a uvolnění se dynamicky střídá. Nohy by se při sezení neměly křížit, aby nebyla přetěžována bederní páteř a spodní část stehen. Nikdy by nohy neměly volně ze židle viset a neměly by se opírat o ramena podstavce.

Vždy by se měly chodidly opírat o zem, nebo mohou odpočívat na klínové stoličce pod stolem. Váha těla spočívá na hrbolech kostí sedacích. Židle vybavená hlavovou opěrkou „nutí" uživatele držet hlavu zpříma. Sklon sedáku by měl být nastavitelný svou pružností podle činnosti, kterou děláme. Pokud je naše zorné pole nahoře, (jako například při sezení v kině) může být sedadlo sklopeno i lehce dozadu, pokud je zorné pole přímo před námi, ku příkladu při práci na počítači, by měl být sedák sklopen lehce dopředu. Pokud něco píšeme na stole, čteme, musíme se dívat dolů, pak by sklon opěradla měl být směrem vpřed.

Sami dobře víte, že se při dlouhém nehybném sezení začnete kroutit, protahovat, vrtět a tak přirozenou cestou uvolňujete ztuhlost svalů a přetížení se tím minimalizuje. Je to instinktivní a čím více se protahujete, tím víc dochází k uvolnění svalů a k prokrvení, lepšímu dýchání a vydržíte pracovat déle, než ti co sedí zatuhle dlouhou dobu. Ti jsou pak předráždění a mrzutí. Vložená investice správného sezení u zaměstnání s dlouhou dobou u počítače a dobrého kancelářského křesla se rozhodně vrátí nejen formou lepší pracovní výkonnosti, ale i v lepším držení těla a hlavně bez zdravotních problémů. Aktivní sezení vyžaduje vaše iniciativní zapojení. Dynamické chování a tedy změny polohy a pozic těla pozitivně ovlivňují tělo i mysl a tím i efektivitu a pracovní výkon.

Vzpřímeným držením těla i hlavy bychom měli začít každý den usedat k počítači. Rovná záda hlava přirozeně vzpřímena /brada s hrudníkem by měla svírat 90°/ ramena uvolněně stlačovat směrem dolů. Toto sezení by se mělo v průběhu dne několikrát kontrolovat, protože během krátké doby správné vzpřímené sezení vždy přejde opět v zakulacený sed. U vzpřímeného sedu je svalový tonus vyrovnaný. Udržujte proto vzpřímenou páteř ve tvaru písmena S. Pokud opěrák nemá anatomicky upravený zlom v oblasti beder, můžeme využít různé pomůcky, které správný sed podpoří. Nejlepší je overbal – málo nafouknutý pružný míček, který se může podložit v oblasti beder, nebo střídavě v oblasti pod lopatkami. Stimuluje tak správné sezení.

Rovný sed předpokládá i správnou polohu počítače. Monitor by měl být v úrovni očí tak, aby byla hlava rovně. Při práci na počítači by si každý měl dát pozor především na přímý pohled na monitor, neboť není vhodné natáčet hlavu do strany. Pokud je monitor příliš vysoko, podporuje to opět nesprávné předsunutí hlavy vpřed, někdy i zaklonění hlavy a zvětšení hrudní kyfózy /zaoblení /.

Ztracenou kondici ale pouhá úprava sedu nenahradí. Pokud přetěžujeme pohybový systém určitým směrem a neumožníme svému tělu žádanou kompenzaci opačnou polohou, nebo pravidelným cvičením, dojde velmi brzy k svalové i psychické únavě a k nepříjemným pocitům až bolesti v přetížených segmentech zejména v oblasti páteře.

Různé ukázky špatného i dobrého sezení – Poznáváte **se?**

Špatné sezení – typický uvolněný sed se zvětšenou hrudní kyfózou – zaoblenými zády, je zvětšena krční lordóza (prohnutí), hlava je předsunuta vpřed, břišní stěna povolena. Bederní páteř vyklenuta směrem vzad. Toto špatné sezení podporuje špatně nastavený opěrák židle, kdy je skloněn příliš směrem dozadu a nekopíruje přirozené esovité zakřivení páteře. Sedák židle je příliš široký a podpěrky u křesla jsou příliš daleko od sebe a tím pádem jsou opřeny lokty, příliš stranou a prsní svaly stahují ramena vpřed

Monitor je příliš nízko a to nutí k předklonu hlavy. K zvětšené hrudní kyfóze, je i špatný sed pouze na přední části sedáku. Zatěžuje se zadní strana stehen a nestimuluje záda k rovnému sedu. Celá páteř je v takovém případě napjatá v oblouku, bederní páteř se vůbec neopírá o opěrák, jsou namáhány stále stejné vazy a svaly, únava a bolest pak nastupuje velmi rychle. Pokud se naučíme kontrolovat svoje držení těla, což znamená, že páteř držíme napřímenou a hlavu nevysunujeme dopředu, jsou statické nároky na páteř a svaly mnohem menší a vydržíme sedět déle s menší únavou a přetížením.

A zde nesprávné natočení hlavy do strany. Toto natočení hlavy velmi přetěžuje svaly krku, blokuje přechody mezi hlavovým kloubem a mezi krční a hrudní páteří, způsobuje i časté bolesti hlavy, někdy i paží. Tuto chybu činí velmi mnoho pracujících u počítačů. Může dojít i k posunutí krčních obratlů. Předloktí není podepřeno na podpěrce a šíjové svaly se nijak neodlehčí. Přetěžuje zádové svalové skupiny a může zapříčinit nejen blokaci žeber (vedoucí v krajních případech až k obtížím s dýcháním), ale i blokády ve všech částech páteře.

Monitor je příliš vysoko – hlava je předsunuta vpřed a tím se zvětšuje krční lordóza, zkracují se krční svaly, sedák je skloněn příliš dozadu a páteř se opírá pouze jen v části bederní páteře, což zapříčiňuje zvětšení hrudní kyfózy a celá páteř je zaoblena, chybí esovité prohnutí.

Pracovní stůl je výš než podpěrky paží a tím nedochází k uvolnění paží a odlehčení šíjových svalů. Navíc se o stůl opírá pouze jedna paže a tím je páteř přetěžována na jednu stranu, což podporuje vychýlení páteře do strany. Má za následek velice často nejenom bolesti při pohybu, ale i silné bolesti hlavy, popřípadě zubů a ucha, závratě, nespavost, únavu či nesoustředěnost.

Správný rovný sed i když bez opření po celé délce páteře – klávesnice je na vysouvací ploše ale podpěrky na lokty jsou příliš nízko a neplní svoji odlehčovací funkci, protože lokty na ni nedosáhnou.

Sedák je nastaven příliš vysoko – sezení je pouze na přední straně sedáku, což svádí k předkloněné hlavě a tím ke zvětšené hrudní kyfóze, nohy jsou zkříženy – zatěžuje se zadní část nohou a bederní páteř. U opěradla židle úplně chybí zlom v oblasti bederní páteře.

Chodidla nedosáhnou celou plochou na zem a opírají se o ramena židle. Navíc chybí opěrky pod paže a zlom u opěráku židle v bederní oblasti páteře

Sedák je příliš vysoko a nohy nedotýkají se země a volně visí. Tím se velmi zatěžuje zadní strana nahou i celé nohy a bederní páteř. Toto sezení může přinášet i cévní problémy.

Ukázka špatného sezení s typickým jednostranným přetěžování jednotlivých svalových skupin. Podepřená brada podporuje zvětšenou krční lordózu, zkracují se prsní svaly, je zvětšena hrudní kyfóza, sedí se pouze na přední části sedáku, záda nejsou opřena, a nohy jsou skrčeny a tím se přetěžuje bederní páteř. Zdánlivě pohodlný sed ale k zdravému sezení má hodně daleko. Sezení pouze na přední části sedáku pak je vyvalena páteř směrem vzad a může vyvolávat blokády především v přechodu mezi hrudní a bederní páteří dále i k bolestivému stlačování meziobratlových plotének, případně utlačování spinálních nervů. V nejhorším případě šanci i na vyhřeznutí ploténky.

Rovný sed, kdy jsou záda opřena po celé své délce, lokty opřeny. Monitor by však měl být o něco výš – úroveň očí asi 10 cm pod horní okraj monitoru.

Rovný sed na správné židli, která je prohnuta v oblasti bederní páteře. Chybí sice vysouvací stolek na klávesnici, ale předloktí se opírá o stůl. Židle je porézní nikoliv z koženky. Je nutné si ale připomenout, že tento sed lze velmi snadno udržet pouze na správné židli. Nebo obráceně: díky této správné židli si lépe udržíte zdravý rovný sed.

Jak je to jednoduché! Věřte, že se tento sed dá zvládnout zejména, když se správným sezením začnete hned z rána a v průběhu dne práci alespoň na chvilku několikrát přerušíte, projdete se, protáhnete, občas si zajdete uvařit čaj či kávu a při telefonování si zvyknete vždy postavit apod. Není to „ulejvání“ jak by si šéf mohl myslet, ale nutnost. Krátká odpočinková přerušování musí být ovšem kratší než práce sama. Sami poznáte, jak se uvolníte nejen fyzicky, ale dostaví se i příjemná úleva psychická. Vždyť ani mozek nedokáže nepřetržitě pracovat a potřebuje krátké pauzy.

Do těchto milých odpočinkových chvilek zařaďte v tichosti a nenápadně i krátké jednoduché ale efektivní protažení svého ztuhlého těla. Tato ztuhlost svalů se musí cvičením uvolnit a prokrvit. Na jedné straně svaly protahujeme a tím i uvolňujeme a na straně druhé ochablé svaly posilujeme. Cvičení učí schopnosti svalového stahu (kontrakce) a uvolnění, které se vzájemně podporují.

Při respektování zásad cvičení uvedené cviky podporují správné držení těla, jsou prevencí proti bolestem zad a vedou ke korekci svalové dysbalance a celkového zlepšení tělesného stavu.

Následující nenáročná krátká cvičení můžete střídat tak, abyste každý den použili jiný soubor cviků a tím zpestřili milé chvilky, zároveň procvičili co nejvíc svalových skupin. Pokud budete důslední a cvičit budete pravidelně, vrátí se vám vložená píle ve formě zdravějších zad bez bolesti, celkové únavy, ztuhlosti i lepší nálady. Člověk je od přírody trochu líný, zkuste však překonat nelibost, odpor k pohybu a protáhněte se. A protože je cvičení krátké, (10 – 14 min) zkuste je zařadit z počátku 1x denně, později 2x za den. Buďte vytrvalí, poznáte sami, jak vám cvičení udělá dobře. Zdraví si koupit nemůžete, ale můžete do něj rozumně investovat formou kvalitní židle a uvedeným cvičením.

K tomu vám přejeme hodně vytrvalosti a radosti z dobře vykonané práce a příjemných pocitů.

5 POKYNY KE CVIČENÍ

Přistupujte ke cvičení vždy soustředěně jen s myšlenkami na cvičení a s touhou chtít si zacvičit, udělat něco pro sebe. Soustředěný pohyb má vždy větší účinky. Uvolněná a klidná mysl pomáhá vnímat pocity při cvičení. Nepožadujte od sebe žádné velké výkony, ale hledejte ve cvičení potěšení.

Řízený pohyb je vždy pomalý, aby bylo možno jej sledovat a vědomě ovlivňovat. K protahování používáme často cviky, které mají charakter výdrží. Dochází tak k efektivnějšímu protažení. Cvičení se provádí velmi pomalu.

Cvičení je vždy zkoordinováno s dýcháním. S nádechem vzrůstá svalové napětí a s výdechem se uvolňuje. Tyto změny napětí se při cvičení využívají, proto dýchejte vždy podle pokynů. Nikdy dech nezadržujte. Dýchejte tak pomalu jak pomalu cvičíte. Pokud nemůžete takto pomalu dýchat, je to otázka cviku. Časem dokážete určitě dech zpomalit podle potřeby.

(Spojení fyzického cvičení s řízeným dechem se prohlubuje účinek na psychosomatické úrovni a cvičení takto prováděné má posilující a regenerační účinky. Jakmile se zklidní dech, uvolní se svaly a zklidní se i mysl. Je známo, že při nervozitě, vzrušení a spěchu je dech rychlý a nerovnoměrný. Jsme-li klidní a vyrovnaní i náš dech je rovnoměrný a pomalý. Dýcháním můžeme tedy měnit svůj tělesný i duševní stav. Prvním krokem je zpomalené dýchání. Dokážete-li si uvědomit svůj dech můžete stresové situace, vztek, bolest apod. zvládat lépe právě pomocí zpomaleného dechu.)

Pohyb provádějte šetrně, nikdy nepřekonávejte bolest a ani pocity bolesti by nemělo cvičení vyvolávat. Při velkých bolestech v páteři začínat až bolest odezní.

Cviky se musí provádět vždy na obě strany. Počet cviků si každý stanoví sám. Optimální počet by měl být 4 – 6x.

Cvičení se začíná vždy ze správného postavení, nebo polohy těla a tuto správnou polohu v průběhu cvičení neustále kontrolovat. Začínáme vždy z rovného stoje, nebo sedu. U krční a hrudní páteře je to správné postavení ramen směrem dolů, hlava je vytažena přirozeně směrem vzhůru, brada s hrudníkem je v pravém úhlu. Šíji tlačit směrem vzad. Hlava se nepředklání ani nezaklání.

Cvičte pokud možno ve vyvětrané místnosti

Sledujte cvičenku a cvičte zrcadlově čelem, i když se natočí bokem, je to proto, abyste cvik dobře viděli. Můžete se nejprve na první cvik vždy podívat a následujícím cvikem se připojit.

Pokud vám nějaký cvik bude způsobovat nepříjemné pocity, nebo dokonce bolest, přeskočte ho a vraťte se k němu třeba později.

Ze cvičení byste měli mít vždy příjemné pocity.

Pamatujte, že cvičením se nemožné stane možným, těžké lehkým a lehké příjemným.