



Joanna Kamińska, Patrycja Łach, Sylwia Sumińska

# Jak zadbać o kondycję fizyczną w pracy umysłowej?

**Materiały informacyjne** opracowane w ramach projektu I.N.02  
„Neurofizjologiczne wskaźniki reakcji pracownika na sytuacje stresogenne  
podczas pracy umysłowej”

Warszawa 2019

Praca umysłowa to w potocznym znaczeniu praca opierająca się na intelekcie i rozumowaniu, nie wymagająca dużego wysiłku fizycznego. Jednakże oprócz zadań związanych z koniecznością wykonywania czynności o charakterze koncepcyjnym ważnym aspektem takiej pracy jest konieczność utrzymywania przez długi czas siedzącej pozycji ciała – **obciążenie o charakterze statycznym** dotyczy głównie układu mięśniowo-szkieletowego oraz układu oddechowego i krążenia.

Praca umysłowa wiąże się z także **obciążeniem psychicznym**, które zależne jest od wymagań stawianych przez pracę w zakresie spostrzegania, procesów intelektualnych i decyzyjnych, wymaganej precyzji i szybkości działania – niezależnie od stanu psychofizycznego człowieka. Z drugiej strony, postrzeganie tych wymagań zależy także od organizmu konkretnego pracownika, jego możliwości psychospołecznych.



## Obciążenie psychiczne

Stres i obciążenie psychiczne stanowią nieodłączną część środowiska pracy. O ile jednak umiarkowane obciążenie i poziom stresu (tzw. eustres) przez jakiś czas mają charakter stymulujący, o tyle przedłużające się niedostosowanie poziomu wymagań pracy i związany z tym wysoki poziom stresu prowadzić może do obniżenia produktywności i jakości Twojej pracy, co w konsekwencji może mieć istotne znaczenie dla Twojego samopoczucia (obniżenie samooceny, odczuwanie ciągłego napięcia) i pogorszenia relacji w pracy. Wszystko to doprowadzić może do ogólnego zniechęcenia, wypalenia zawodowego, a także długotrwałych skutków zdrowotnych (np. chroniczne zmęczenie, problemy ze snem i koncentracją, lęki i depresja). Symptomy stresu w pracy to:

- lęk, drażliwość, przedłużające poczucie smutku
- apatia, brak motywacji do pracy
- spadek zainteresowania pracą
- zmęczenie
- problemy z koncentracją
- problemy z zasypianiem, kiepska jakość snu
- napięcia mięśniowe i bóle głowy
- problemy gastryczne (np. trawienne, zaparcia lub biegunki)
- wycofanie się z relacji społecznych
- spadek popędu seksualnego
- sięganie po substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, narkotyki, środki uspokajające)

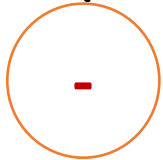
## Obciążenie o charakterze statycznym – siedzący tryb życia

Praca umysłowa łączy się z obciążeniem o charakterze statycznym związanym z utrzymywaniem niezmienną pozycji siedzącej przez długi czas. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że pozycja siedząca utrzymywana jest też często poza pracą. Jako przykład takich zachowań wymienia się naukę lub pracę przy biurku lub komputerze, a także siedzenie lub leżenie i oglądanie telewizji lub granie w gry (komputerowe), siedzenie w pociągu lub samochodzie podczas podróży, a także siedzenie lub leżenie podczas czytania. Mówimy wtedy o siedzącym trybie życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **od 60 do 85% ludności na świecie ma za małą aktywność fizyczną.**

Długie godziny spędzane w pozycji siedzącej, mają negatywny skutek nie tylko na naszą postawę, dolegliwości kręgosłupa (głównie w odcinku szyjnym i lędźwiowym) i kończyn dolnych (zaburzenia żylnego przepływu krwi). Zbyt mała aktywność fizyczna została zidentyfikowana jako czwarty wiodący czynnik ryzyka śmiertelności.

## Siedzący tryb życia a zdrowie psychiczne

Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna nie tylko dla ciała, ale i dla naszego samopoczucia. Znaleźć można badania, które pokazują, że długi czas siedzenia jest związany ze słabym zdrowiem psychicznym, a połączenie siedzącego trybu życia (czas spędzony przed ekranem) z brakiem aktywności fizycznej jest związane z najniższą jakością życia w zakresie zdrowia u osób dorosłych.



**Osoby, które spędzają więcej czasu siedząc, mają większe szanse na wystąpienie objawów depresyjnych.**



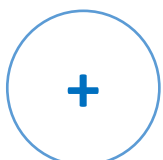
**Nawet niewielka ilość aktywności fizycznej w czasie wolnym ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, a nawet chroni przed depresją.**



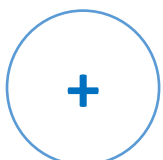
**Wiele badań wskazuje, że ćwiczenia fizyczne pozytywnie wpływają na dobrostan psychiczny, poprawiają nastrój i redukują objawy lęku.**



**Osoby wykonujące dziennie 7500 kroków lub więcej miały o 50% niższą częstość występowania depresji w porównaniu z osobami wykonującymi poniżej 5000 kroków dziennie.**



**Po osiągnięciu wystarczającego poziomu aktywności fizycznej, siedzący tryb życia może nie być tak istotny dla zachowania zdrowia psychicznego.**



**Aktywność fizyczna jest podstawą zachowania zdrowia!**

## Zestaw ćwiczeń

Poniżej przedstawimy zestaw ćwiczeń pomocny w zapobieganiu dolegliwościom układu mięśniowo-szkieletowego spowodowanym długotrwałym przyjmowaniem pozycji statycznych, bądź nadmiernym obciążeniem pracą fizyczną czy nieprawidłową pozycją w czasie wykonywania pracy, które wpłyną także pozytywnie na komfort psychiczny!

### Odcinek szyjny kręgosłupa



#### Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie na krześle, rozstaw nogi na szerokość bioder, odklej plecy od oparcia, miednicę utrzymuj w pozycji neutralnej, tzn. nie podwijaj kości ogonowej ani nie wywijaj jej na zewnątrz pogłębiając lordozę lędźwiową, ściągnij łopatki, opuść barki, wyciągnij czubek głowy ku górze. Oddychaj swobodnie. Wdech nosem, wydech ustami!



#### Skłony do boku

Wykonaj skłony głowy do boku, naprzemiennie, raz kieruj prawe ucho do prawego barku następnie lewe do lewego. Pamiętaj o zachowaniu prawidłowej pozycji kręgosłupa. W tym ćwiczeniu pracuje jedynie odcinek szyjny. Nie unosz barków. Oddychaj miarowo, nie wstrzymuj powietrza. Nie śpiesz się, przytrzymaj pozycję dolną 1s.



### Ruch wahadłowy głową

Poprowadź ucho do barku, zatrzymaj pozycję dolną a następnie utrzymując zgięcie w odcinku szyjnym prowadź brodę jak najbliżej mostka, przechodząc na drugą stronę. Nie wychylaj głowy w tył. Powtórz ruch wracając do pozycji początkowej.

Jeśli odczuwasz silne napięcie w odcinku szyjnym wykonaj dodatkowo poniższe ćwiczenia!



### Rozciąganie odcinka szyjnego kręgosłupa

Wykonaj skłon głową do boku, opuść ucho do prawego barku. Prawą rękę połóż na głowie, tak aby delikatnie pogłębić zgięcie. Uwaga, szyja jest zgięta, ale głową napieramy na rękę, ręka dociska w dół, głowa w górę. Bark staraj się opuścić jak najniżej. Poczujesz mocniejsze rozciąganie. Pozycję przytrzymaj kilkanaście sekund. Nie wstrzymuj powietrza.

Możesz wykonać to samo ćwiczenie w różnych



pozycjach wyjściowych, tj. ucho skierowane do boku, broda nisko, głowa skierowana po przekątnej lub w pozycji skłonu w przód z brodą przyklejoną do mostka i obiema rękoma opartymi z tyłu głowy, dzięki czemu rozciągniesz każdą z części odcinka szyjnego.

## Rolowanie kręgosłupa

Weź głęboki wdech i z wydechem powoli wykonaj skłon opad tułowia poprzez zwinięcia kręgosłupa kręg po kręgu do samego dołu, zaczynając od odcinka szyjnego poprzez odcinek piersiowy, lędźwiowy do krzyżowego. Pozostań chwilę w pozycji dolnej. Weź wdech i z wydechem wróć do pozycji wyjściowej, rozwijając kręgosłup kręg po kręgu, zaczynając od odcinka krzyżowego, kończąc na pełnym wyprostie odcinka szyjnego. Uwaga! Ćwiczenie to równie dobrze można wykonać w pozycji stojącej, przechodząc od pełnego wyprost do całkowitego opadu tułowia.





## Odcinek piersiowy kręgosłupa

### Rozluźnienie i otwarcie klatki piersiowej

Wykorzystaj podstawowe wyposażenie w miejscu pracy, krzesło, biurko lub szafkę. Ustaw nogi na szerokość bioder, podeprzyj się o element wyposażenia, jak na zdjęciu poniżej. Rozluźnij nogi w kolanach, wykonaj opad tułowia, kierując pośladki w tył. Głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, nie zadzieraj jej, patrz w podłogę. Zablokuj ramiona a klatkę piersiową kieruj do podłogi. Zatrzymaj pozycję



Stań przy futrynie, szafie lub ścianie tak aby się swobodnie zaprzeć się przedramieniem o dany element. Unieś ramię do góry, przyklej rękę i przedramię do danego elementu, nie skręcaj tułowia, zrób mały krok w przód nie odrywając przedramienia. Jeśli czujesz dyskomfort w obrębie klatki piersiowej i przedniej części barków wróć do pozycji wyjściowej i tylko wychyl się delikatnie do przodu, tak aby poczuć rozciąganie w klatce piersiowej po stronie uniesionej kończyny. Przytrzymaj kilkanaście sekund, a następnie wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



## Aktywizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa

### Rotacja miednicy

Siądź płyciej na krześle, nogi rozstaw na szerokość bioder, ramiona trzymaj swobodnie, barki opuszczone, łopatki ściągnięte. Pracuj miednicą, podwiń kość ogonową, zaokrąglij lędźwia a następnie wypnij je maksymalnie w tył (przeprost w lędźwiach).



## Koci grzbiet – rozluźnienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa

Rozstaw nogi na szerokość bioder, przejdź do ćwierć przysiadu, kieruj pośladki w tył, podeprzyj się na udach, ściągnij łopatki. Pamiętaj głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa. Na początku ruszaj tylko miednicą, wyizoluj jedynie odcinek lędźwiowy, podwijaj kość ogonową pod siebie a następnie wypinaj w tył (chowaj pośladki i wypinaj). Następnie zaangażuj również odcinek piersiowy i wraz z podwinięciem miednicy zaokrąglij plecy, schowaj głowę między ramiona, klatka piersiowa zapada się. Po czym wykonaj wyprost, otwórz klatkę, ściągnij łopatki, wypnij pośladki.



## Kończyny dolne

Jeśli wykonujesz pracę w pozycji siedzącej szczególnie zwróć uwagę na kończyny dolne, ze względu na zwiększone ryzyko pojawiania się obrzęków, zakrzepów lub żylaków. Ćwiczenia rozluźniające i poprawiające krążenie możesz wykonywać nie odrywając się od pracy.

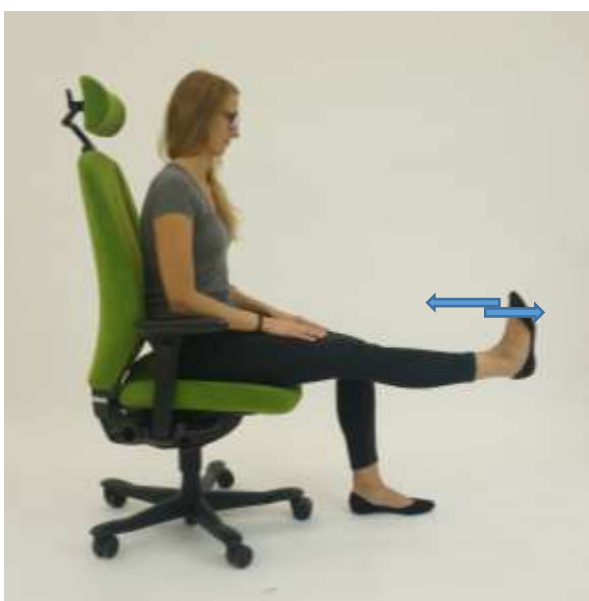
## Zgięcie i wyprost w stawie kolanowym

W pozycji siedzącej wykonaj kilka wyprostów raz prawą raz lewą nogą, staraj utrzymać kończynę dolną wysoko, tak aby przy wyprostie nie uciskać podudziem o siedzisko krzesła.



## Zgięcie i wyprost w stawie skokowym

Wyprostuj nogę i zatrzymaj pozycję w górze, następnie pracuj stopą, zadzieraj palce na siebie i obciążaj jak baletnica. W tym ćwiczeniu dodatkowo wzmocnisz uda 😊



### Rotacja w stawie skokowym

Oderwij nogę od podłogi i wykonaj kilka okrężnych ruchów stopą, zataczając okręgi raz w prawą raz w lewą stronę.



Ćwiczenia aktywizujące staw skokowy możesz wykonać zarówno z kończyną górną wyprostowaną (tak jak powyżej), jak i zgiętą i jedynie uniesioną nad poziom podłogi lub swobodnie opartą na kolanie drugiej nogi (patrz poniżej).

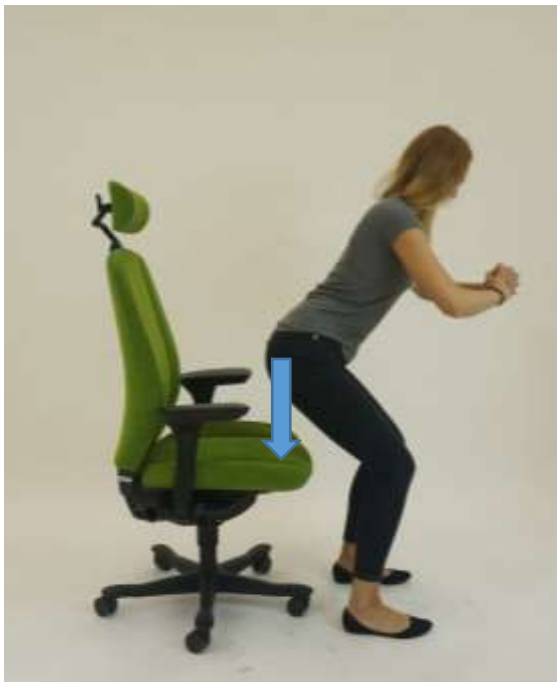
## Wspięcia w pozycji stojącej

Stań swobodnie, nogi rozstaw na szerokość bioder, zachowaj naturalne krzywizny kręgosłupa, ściągnij łopatki, opuść barki, nie wypinaj pośladków. Wykonaj wspięcie na palce, a następnie przetocz ciężar ciała na pięty. Kontroluj ruch. Jeśli nie czujesz się pewnie, asekuruj się np. krzesłem.



## Półprzysiad

Stań przy krześle, rozstaw nogi na szerokość bioder lub delikatnie szerzej. Przejdź do półprzysiadu, zaczynając od wycofania bioder w tył, następnie kieruj pośladku ku dołowi. Pamiętaj! Rozpychaj kolana do boku, nie mogą uciekać do środka! Nie siadaj na krzesło, dotknij go jedynie pośladkami i dynamicznie wróć do wyprostowania. Wykonując przysiady doklejaj stopę do podłogi, mocno dociskaj dużego palca do podłogi.



## Rozciąganie tylnej taśmy i pośladka



Stań na szerokość bioder, przenieś ciężar ciała na jedną nogę (nogę podporową), drugą wyciągnij do przodu i oprzyj na pięcie. Wykonaj skłon do prostej nogi. Zadrzyj palce, przytrzymaj pozycję. Uwaga! Stopa nogi podporowej znajduje się centralnie w linii biodra. Pośladki są skierowane w tył, miednica neutralnie, głowa na przedłużeniu kręgosłupa.

Czym mocniej zadrzesz palce lub opuścisz klatkę piersiową (Uwaga! Nie zaokrąglaj pleców!!!), tym mocniej poczujesz rozciąganie w tylnej taśmie (od Achillesa poprzez łydkę, podudzie po pośladek).

Jeśli masz problem z utrzymaniem równowagi rozstaw nogi nieco szerzej niż szerokość bioder.

## Otwarcie bioder



W siedzeniu na krześle, ugnij prawą nogę i połóż kostkę na lewym udzie. Prawą rękę oprzyj na prawym kolanie, a lewą rękę na kostce. Prawą ręką dociskaj delikatnie kolano do dołu. Jeśli pozycja nie sprawia Ci trudności weź wdech nosem i z wydechem delikatnie opuść tułów i przytrzymaj pozycję.



Publikacja opracowana na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2017-2019 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego/Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

---