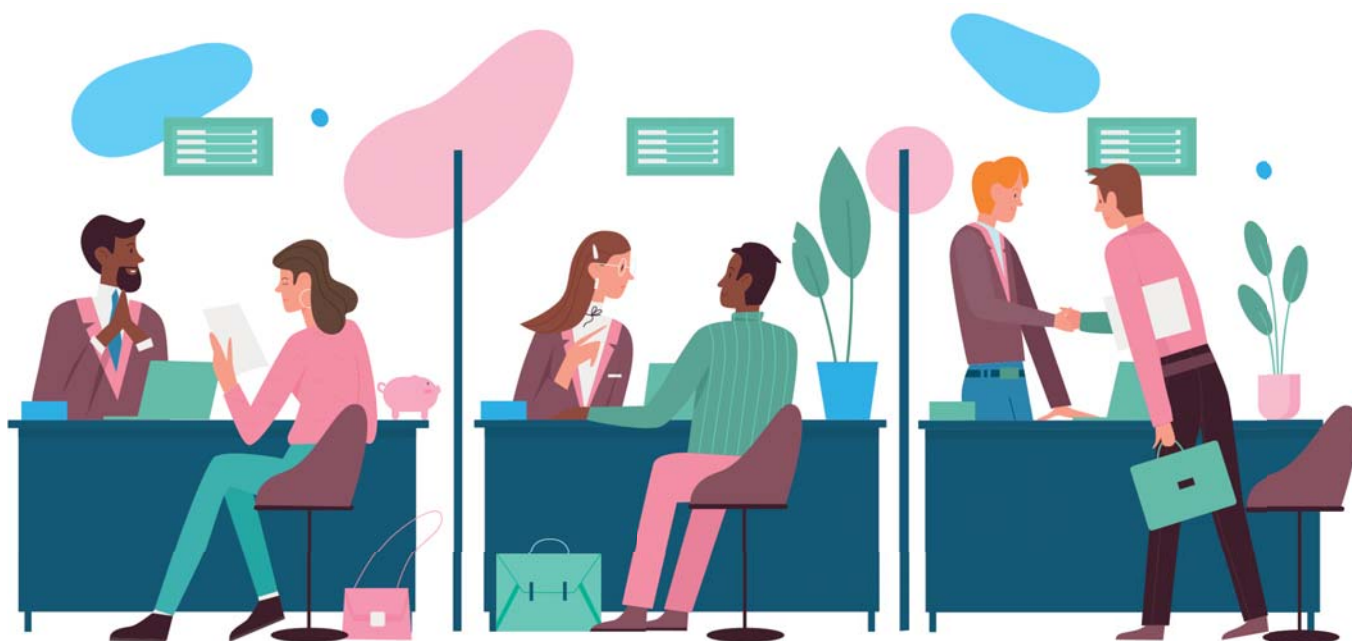


CZYNNIKI RYZYKA DOLEGLIWOŚCI UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO ORAZ ICH PROFILAKTYKA WŚRÓD PRACOWNIKÓW BIUROWYCH MAJĄCYCH BEZPOŚREDNI KONTAKT Z KLIENTEM



Materiały informacyjne

Materiały informacyjne opracowano na podstawie wyników projektu „Wpływ wybranych czynników zawodowych i pozazawodowych na występowanie dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego wśród pracowników biurowych pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem” realizowanego w ramach NARODOWEGO PROGRAMU ZDROWIA na lata 2021-2025.

Autorzy:

dr n. med. Elżbieta Łastowiecka-Moras

dr Magdalena Warszevska-Makuch

dr Joanna Mazur-Różycka

mgr Aleksandra Stachura-Krzyształowicz

mgr inż. Patrycja Łach

Opracowanie redakcyjne: Kamil Jach

Opracowanie graficzne: Anna Antoniszewska

Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2023

CIOP  **PIB**



EPIDEMIA ZESPOŁÓW BÓŁOWYCH KRĘGOSŁUPA



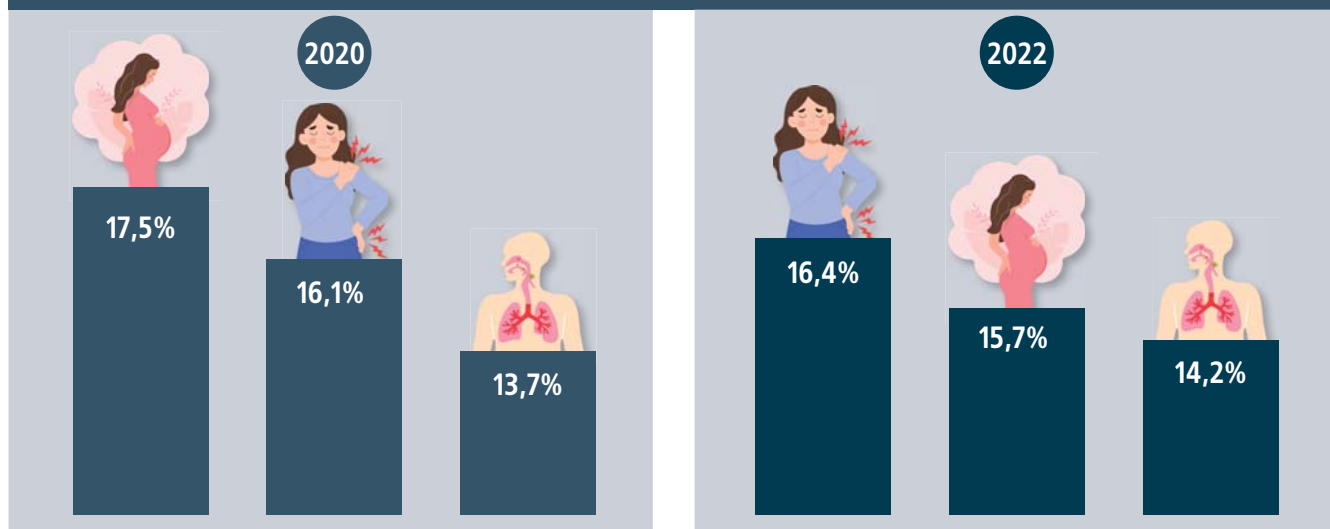
Bólu kręgosłupa doświadcza lub doświadczy w przyszłości 80% społeczeństwa

WPROWADZENIE

Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe zaliczane są do chorób cywilizacyjnych i stanowią poważny problem w populacji osób pracujących. Szacuje się, że uskarża się na nie ok. **1,7 mld ludzi na świecie**.

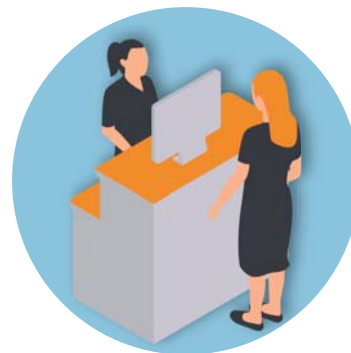
Powszechność występowania chorób układu mięśniowo-szkieletowego w populacji pracującej, generuje, poza problemem zdrowotnym, istotny problem ekonomiczny, związany z kosztami wynikającymi z niezdolności do wykonywania pracy oraz nieobecnością w pracy. **W Polsce, według danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, choroby układu mięśniowo-szkieletowego stanowią pierwszą najczęstszą przyczynę absencji chorobowej z tytułu choroby własnej – 16,4% ogółu liczby dni absencji chorobowej.**

Struktura dni absencji chorobowej z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS według grup chorobowych



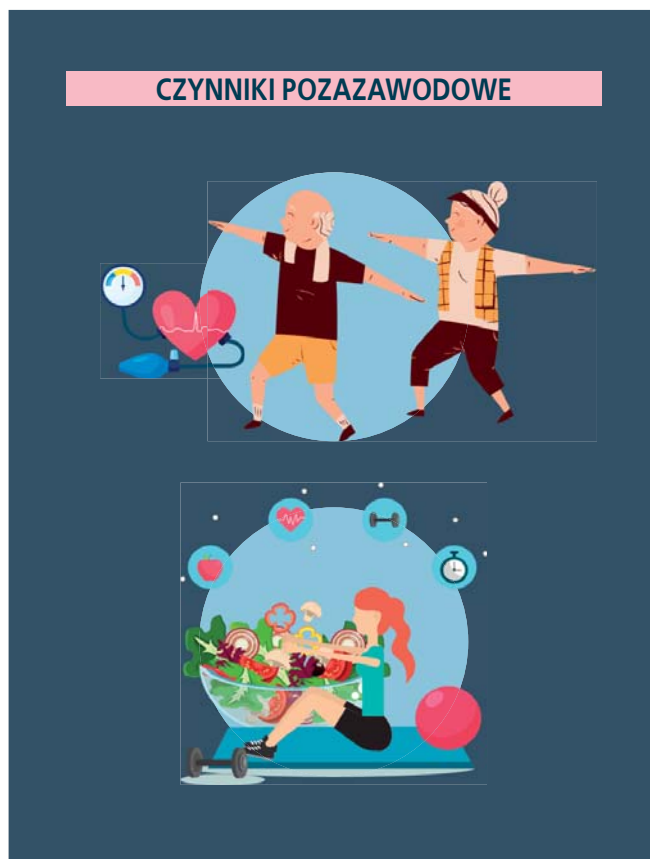
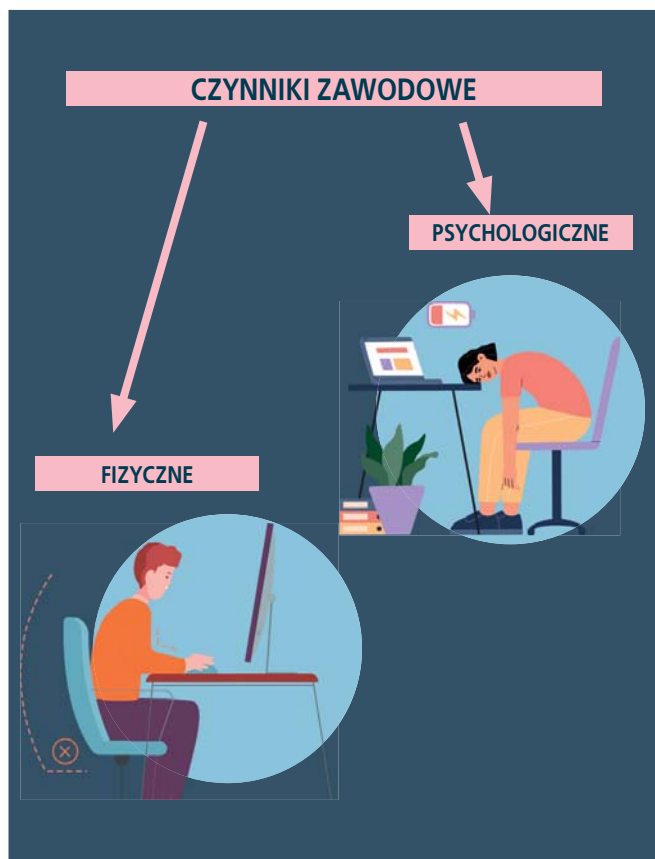
PRACOWNICY BIUROWI PRACUJĄCY W BEZPOŚREDNIM KONTAKCIE Z KLIENTEM

Grupą zawodową szczególnie narażoną na ryzyko występowania chorób układu mięśniowo-szkieletowego są pracownicy biurowi pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem, np. pracownicy sektora administracji publicznej, czy usług finansowych. Wynika to z występowania w ich środowisku pracy zarówno czynników fizycznych, jak i psychospołecznych, których duże nasilenie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia dolegliwości.



CZYNNIKI RYZYKA ROZWOJU CHOROÓB UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego nie powstają na skutek jednej przyczyny, ale raczej kombinacji wielu czynników. Wśród czynników ryzyka chorób układu mięśniowo-szkieletowego można wymienić dwie podstawowe grupy: pozazawodowe i zawodowe.



POZAZAWODOWE CZYNNIKI RYZYKA

Wśród najczęściej wymienianych pozazawodowych czynników ryzyka chorób układu mięśniowo-szkieletowego wymienia się:

STARSZY WIEK



PŁEĆ ŻEŃSKA



BRAK LUB NIWYSTARCZAJĄCA ILOŚĆ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



NIWŁAŚCIWE ODŻYWIANIE, NADWAGA I OTYŁOŚĆ



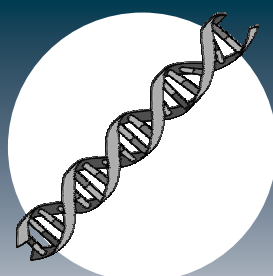
DŁUGOTRWAŁY STRES



PALENIE TYTONIU



CZYNNIKI GENETYCZNE



PRZEBYTE CHOROBY I URAZY



ZAWODOWE CZYNNIKI RYZYKA DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWYCH

Praca umysłowa, mimo że nie generuje dużego obciążenia o charakterze dynamicznym niesie za sobą ryzyko rozwoju dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego, które są związane z długotrwałym przebywaniem w jednej pozycji, stojącej lub siedzącej oraz z kumulowaniem negatywnych emocji pojawiających się w pracy z innymi ludźmi. Czynniki ryzyka związane z pracą można zatem podzielić na dwie podstawowe grupy, tj. czynniki fizyczne oraz czynniki psychospołeczne.

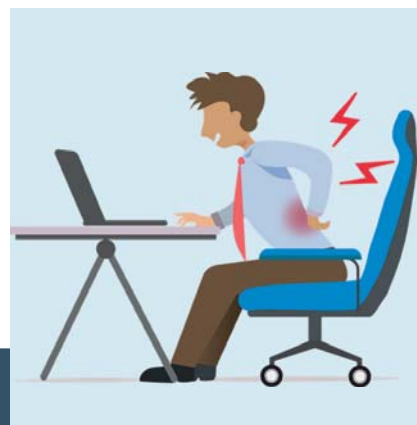
CZYNNIKI FIZYCZNE



WYKONYWANIE MONOTONNYCH, POWTARZAJĄCYCH SIĘ RUCHÓW, NP. DŁUGOTRWAŁA PRACA Z WYKORZYSTANIEM MYSZKI KOMPUTERA



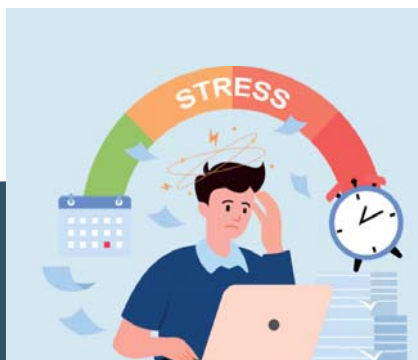
DŁUGOTRWAŁA PRACA W NIEMIENIONEJ POZYCJI, OBCIĄŻENIE STATYCZNE



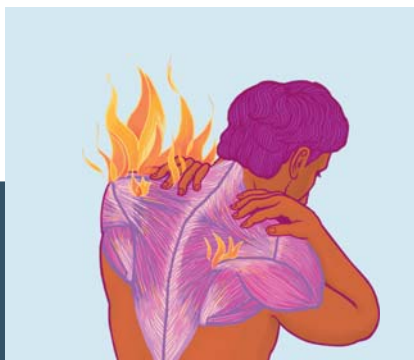
NIWŁAŚCIWA ERGONOMIA STANOWISKA PRACY. BRAK ODPOWIEDNICH NARZĘDZI I SPRZĘTU DOSTOSOWANYCH DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB PRACOWNIKA

Wzrost liczby chorób układu mięśniowo-szkieletowego wśród pracowników wykonujących pracę umysłową zainspirował badaczy do poszukiwania w środowisku pracy przyczyn dolegliwości mięśniowo-szkieletowych innych niż wyżej wymienione czynniki fizyczne. Skupili się oni na czynnikach psychospołecznych, które niezależnie lub w interakcji z czynnikami fizycznymi mogą być przyczyną tego typu dolegliwości. Duże nasilenie czynników psychospołecznych w środowisku pracy objawia się stresem, który, nie ustępując, po dłuższym czasie będzie manifestował się poprzez wzmożone napięcie mięśniowe. Długie utrzymywanie takiego napięcia może doprowadzić do trwałych dysfunkcji mięśniowych.

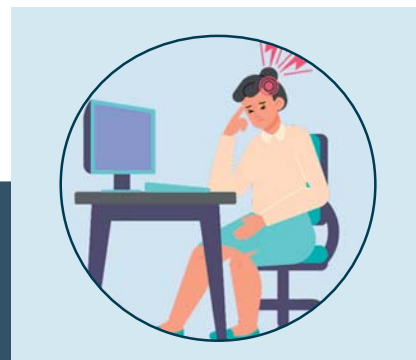
WPŁYW STRESU NA UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY



PRZECIĄŻENIE PSYCHICZNE PRZERADZA SIĘ W PRZECIĄŻENIE STATYCZNE MIĘŚNI, ŚCIĘGIEN, WIĘZADEŁ I STAWÓW



NADMIERNY STRES MANIFESTUJE SIĘ PRZEZ PODWYŻSZONE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE



POJAWIA SIĘ:

- ZMĘCZENIE
- TWARDE BOLESNE PUNKTY W MIĘŚNIACH
- PROMIENIUJĄCE BÓLE MIĘŚNIOWE
- NAPIĘCIOWE BÓLE GŁOWY

Wśród czynników psychospołecznych w środowisku zwiększających ryzyko pojawienia się dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego wymienia się najczęściej:



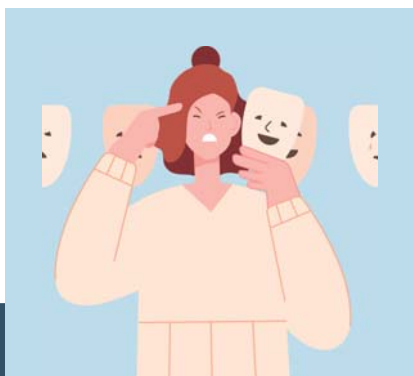
- Presja czasu
- Brak kontroli nad wykonywaną pracą
- Brak wsparcia od współpracowników
- Wysokie wymagania pracy

Z kolei wśród kluczowych psychospołecznych czynników środowiska pracy wpływających negatywnie na zdrowie i dobrostan pracowników biurowych pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem można wyróżnić:

CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE



- AGRESJA KLIENTÓW
- NAPASTLIWE ZACHOWANIA
- PRZEMOC FIZYCZNA

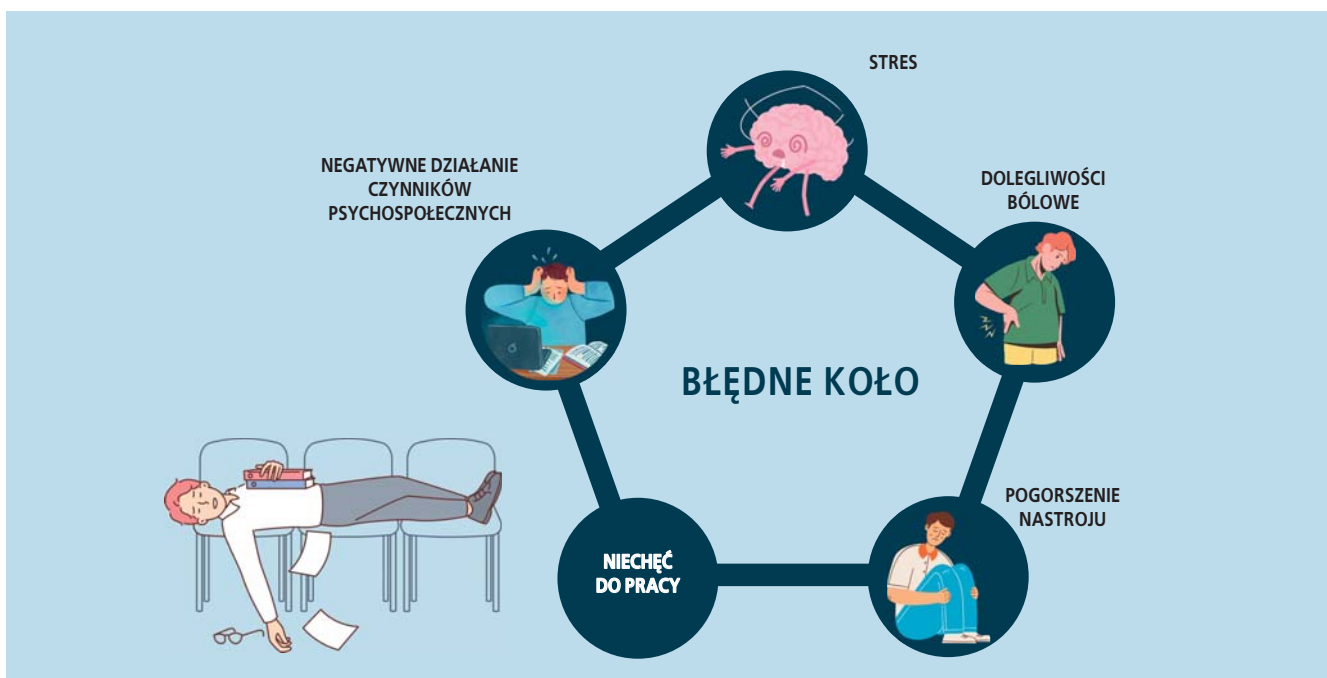


- WYMAGANIA EMOCJONALNE
- UDAWANIE EMOCJI
- UKRYWANIE EMOCJI



- TEMPO PRACY
- WYMAGANIA FIZYCZNE

- wymagania emocjonalne – wymóg radzenia sobie w trudnych sytuacjach np. konieczność radzenia sobie z negatywnymi emocjami klientów poprzez zachowanie spokoju i nieokazywanie własnych emocji, które pojawiają się w związku z zaistniałą sytuacją;
- wymagania udawania emocji – wymóg okazywania i prezentowania określonych uczuć zgodnych z wymaganiami pracodawcy, które nie są zgodne z emocjami odczuwanymi przez pracownika np. wymóg uśmiechu w sytuacji, gdy klient jest agresywny;
- wymagania ukrywania emocji – sytuacja, w której pracownik musi ukrywać swoje prawdziwe uczucia, np. zachowanie powagi w sytuacji niepoważnej, lub uśmiechanie się mimo uczucia smutku, bądź traktowanie wszystkich jednakowo;
- napastliwe zachowania – doświadczanie sytuacji naruszenia mienia lub przestrzeni osobistej w sposób zagrażający bezpieczeństwu pracownika np. zerwanie plakietki z imieniem, niszczenie wyposażenia lub sprzętu;
- dokuczliwe zachowania – doświadczanie przykrych słów lub czynności ze strony klientów np. obrażanie, wyzywanie, grożenie, wymuszanie, itp.;
- przemoc fizyczna – doświadczanie przemocy ze strony klientów np. szturchanie, popychanie, kopanie, uderzanie, itp.; molestowanie seksualne – narażenie na niepożądane zainteresowanie seksualne w miejscu pracy;
- wymagania poznawcze – wykonywanie kilku czynności równocześnie, np. słuchanie i pisanie na klawiaturze;
- tempo pracy – poczucie konieczności szybszej obsługi klienta z uwagi, np. na widoczną kolejkę frustrujących się interesantów.



WYBRANE WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH

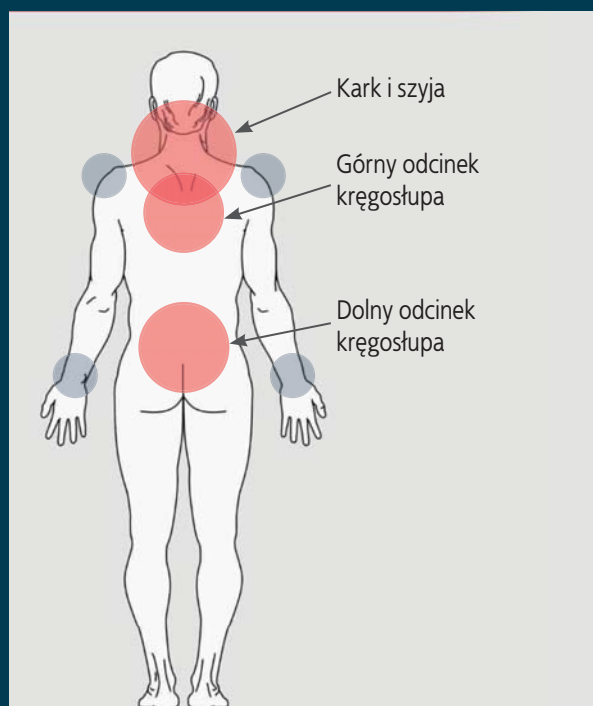
Celem głównym realizowanego w CIOP-PIB w latach 2021-2023 projektu pt. „Wpływ wybranych czynników zawodowych i pozazawodowych na występowanie dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego wśród pracowników biurowych, pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem” było określenie częstości występowania dolegliwości mięśniowo-szkieletowych wśród pracowników biurowych, mających bezpośredni kontakt z klientem oraz wpływu na występowanie tych dolegliwości obecnych w środowisku pracy czynników zawodowych i pozazawodowych. Efektem końcowym było opracowanie odpowiednich działań profilaktycznych skierowanych do tej grupy pracowników. W ramach realizacji projektu przeprowadzono badania kwestionariuszowe techniką wywiadu bezpośredniego w grupie 720 osób w wieku 25 - 65 lat obu płci z min. 5 letnim stażem pracy na stanowisku biurowym w bezpośrednim kontakcie z klientem. Średni wiek osób ankietowanych wynosił 45 lat a staż pracy 21 lat. Przeważająca grupę osób badanych stanowili pracownicy legitymujący się wykształceniem wyższym. Spośród badanych przeważali pracownicy bankowości i finansów, usług oraz urzędów publicznych.

Analiza wyników badań kwestionariuszowych wykazała występowanie w badanej grupie dolegliwości bólowych układu mięśniowo-szkieletowego, najczęściej karku i szyi oraz górnej i dolnej części pleców. Analiza wpływu czynników zawodowych i pozazawodowych na ryzyko występowania dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego wykazała wiele zależności. Występowanie dolegliwości częściej zgłaszały kobiety, w przypadku których poziom odczuwanego bólu zarówno w obrębie karku i szyi jak i górnej i dolnej części pleców był również istotnie wyższy niż u mężczyzn. Staż pracy biurowej w bezpośrednim kontakcie z klientem był również czynnikiem mającym wpływ na występowanie dolegliwości mięśniowo-szkieletowych. Poziom bólu w okolicy karku i szyi oraz górnej i dolnej części pleców był również wyższy w przypadku pracowników z dłuższym stażem pracy.

Ergonomiczne warunki pracy były czynnikiem istotnie związanym z poziomem nasilenia dolegliwości bólowych w ankietowanej grupie pracowników. Analiza ergonomii stanowisk pracy biurowej w badanej grupie osób wykazała, że 45% badanych miało zapewnione przez pracodawcę ergonomiczne stanowisko pracy, natomiast w przypadku pozostałych pracowników, stanowiska wymagały doposażenia lub reorganizacji – rysunek 1. Zapewnienie ergonomicznego stanowiska pracy biurowej przekładało się na zmniejszone ryzyko występowania dolegliwości w zakresie układu mięśniowo-szkieletowego. Istotny wpływ na występowanie dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego miały również psychospołeczne czynniki środowiska pracy, tym:

- wysoki poziom wymagań emocjonalnych
- wysoki poziom ukrywania emocji
- wysoki poziom wypalenia zawodowego

Pracownicy biurowi najczęściej doświadczają dolegliwości bólowych odcinka szyjnego i lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa oraz górnej części pleców łącznie z obręczą kończyn górnych



PROFILAKTYKA DOLEGLIWOŚCI UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO

W oparciu o założenie, że psychospołeczne warunki pracy mogą wpływać na występowanie dolegliwości mięśniowo-szkieletowych zaleca się:

- Wdrażanie i korzystanie z programów zarządzania stresem, które promują dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne (np. techniki relaksacyjne, trening uważności, trening wzmacniania odporności psychicznej, trening wzmacniania zasobów osobowych pracownika, trening radzenia sobie ze stresem, trening doskonalenia umiejętności społecznych).
- Promocję zdrowego trybu życia, która polega na świadomym przyjmowaniu zachowań zwiększających potencjał zdrowotny przy jednoczesnym eliminowaniu zachowań ryzykownych. Wdrażanie programów promocji zdrowia w miejscu pracy wymaga zaangażowania organizacji i inwestycji w infrastrukturę, taką jak obiekty do ćwiczeń, pokoje relaksacyjne i opcje zdrowej żywności lub zapewnianie pakietów medycznych i członkostwa w klubach fitness.
- Wsparcie pracowników biurowych w osiągnięciu zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Wdrażanie zasad zachęcających do elastycznych organizacji pracy, takie jak elastyczny harmonogram lub opcje pracy zdalnej, aby zmniejszyć potencjalny stres związany z zarządzaniem wymaganiami klientów i obowiązkami osobistymi. Zapewnienie pracownikom regularnych przerw i urlopów, aby zapobiec wypaleniu.
- Stworzenie wspierającego środowiska pracy, które zachęci do otwartej komunikacji, pracy zespołowej i wsparcia społecznego wśród współpracowników. Angaż pracowników biurowych w procesy decyzyjne i zachęcenie ich do aktywnego udziału w kształtowaniu ich środowiska pracy.
- Promowanie skutecznej komunikacji i zapewnienie szkoleń dla pracowników biurowych, aby podnieść ich umiejętności w zakresie zarządzania interakcjami z klientami i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Może to obejmować szkolenie w zakresie rozwiązywania konfliktów, aktywnego słuchania i technik radzenia sobie ze stresem.
- Regularne badania lekarskie: regularne kontrole u lekarza i fizjoterapeuty mogą pomóc w wykryciu problemów na wczesnym etapie i uniknięciu poważniejszych komplikacji.
- Zbilansowana dieta i aktywność fizyczna: należy zadbać o zdrową, zbilansowaną dietę i regularną aktywność fizyczną aby wzmocnić mięśnie i utrzymać ogólną kondycję na wysokim poziomie.

Należy pamiętać, że zalecenia powinny być dostosowane do konkretnych potrzeb pracowników biurowych pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem. Konsultacje ze specjalistami ds. bezpieczeństwa i higieny pracy, lekarzem medycyny pracy mogą dostarczyć dalszych wskazówek w zakresie opracowywania i wdrażania skutecznych strategii zapobiegających występowaniu dolegliwości.

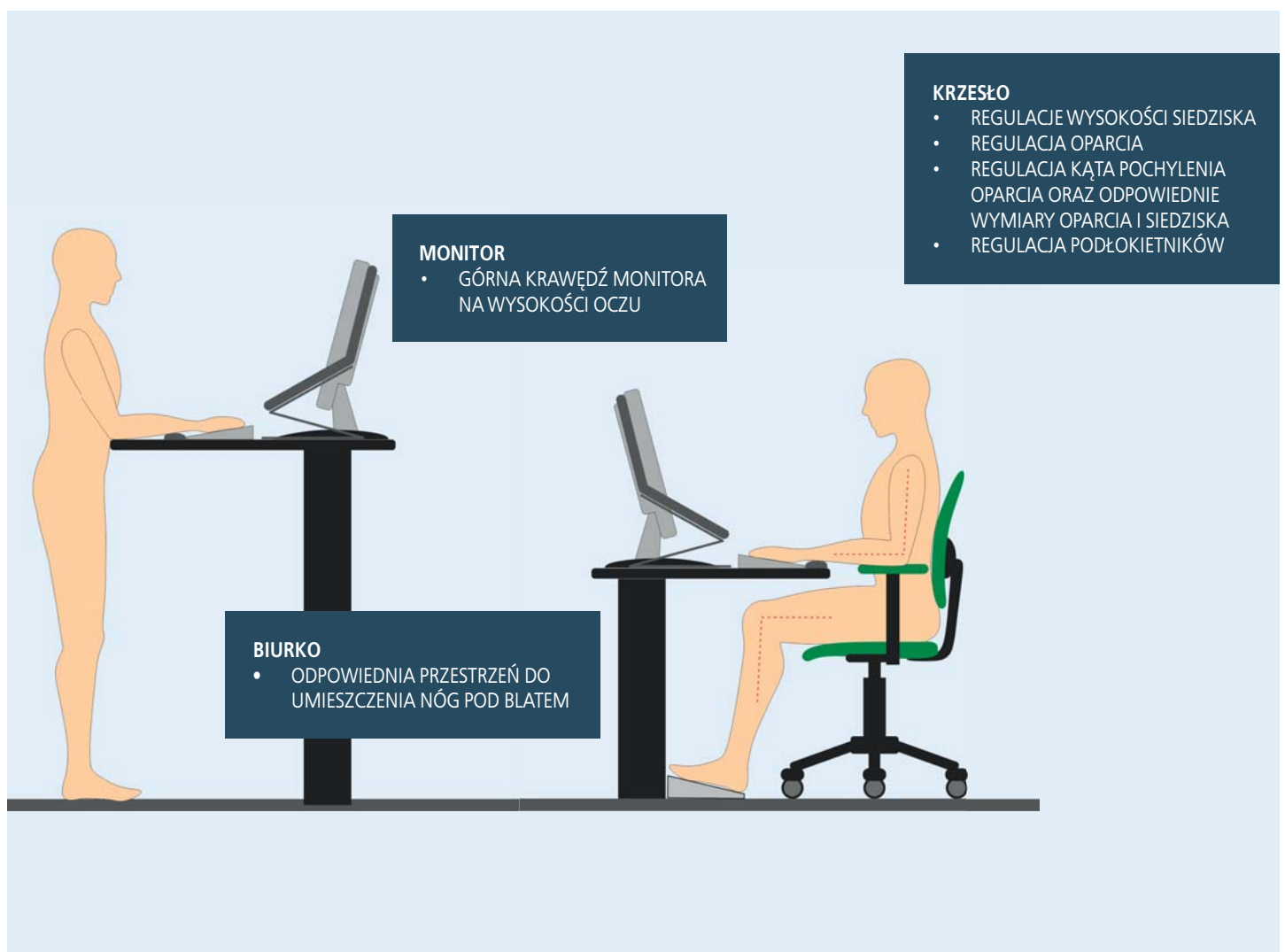


WIELE ZAWODOWYCH CZYNNIKÓW RYZYKA MOŻNA OGRANICZYĆ LUB WYELIMINOWAĆ POPRZEZ ODPOWIEDNIE SZKOLENIA Z ZAKRESU ERGONOMII, DOSTOSOWANIE STANOWISK PRACY DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB PRACOWNIKÓW ORAZ WPROWADZENIE REGULARNYCH PRZERW I PROGRAMÓW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CELU ZMNIJSZENIA NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO I STRESU.

ERGONOMIA STANOWISKA PRACY BIUROWEJ

Z dniem 17 listopada 2023 r. weszła w życie nowelizacja przepisów rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe. Brzmienie rozporządzenia dostosowano do zmian technologicznych, które nastąpiły od czasu jego wydania, tj. w ciągu ostatnich 25 lat. (Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 18 października 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz. U. poz. 2367))

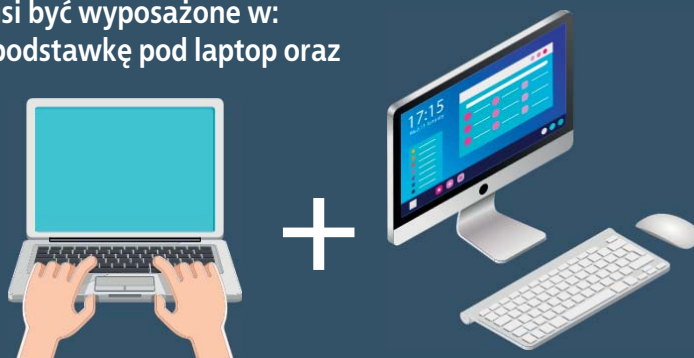
Właściwie zaprojektowane, a tym samym dobre dla układu mięśniowo-szkieletowego, stanowisko pracy biurowej, to takie, które minimalizuje ryzyko rozwoju dolegliwości. Niezależnie czy praca wykonywana jest w pozycji siedzącej czy stojącej, należy pamiętać o kilku istotnych zasadach przy dopasowywaniu stanowiska do indywidualnych potrzeb pracowników.



UWAGA !!!

Jeżeli użytkujesz komputer przenośny przez minimum 50% dobowego wymiaru czasu pracy, to stanowisko musi być wyposażone w:

- Stacjonarny monitor ekranowy lub podstawkę pod laptop oraz klawiaturę i mysz zewnętrzną



WYSOKOŚĆ EKRANU MONITORA LUB LAPTOPA

Monitor powinien być tak ustawiony aby jego górna krawędź była nieco poniżej poziomu oczu. Takie ustawienie pozwala uniknąć zbytniego pochylenia lub zadzierania głowy.



ODLEGŁOŚĆ OD EKRANU

Zaleca się, aby odległość monitora od oczu wynosiła co najmniej długość ramienia. Natomiast dokładna odległość zależy głównie od rozmiarów monitora oraz tego nad czym się pracuje. Jeśli monitor jest za blisko, szybko zmęczysz wzrok, jeśli zbyt daleko, prędzej czy później głowa samoistnie zacznie wysuwać się do przodu, żeby lepiej widzieć. Dobrą praktyką jest takie ustawienie odległości monitora, żeby móc objąć wzrokiem całą powierzchnię ekranu, bez konieczności poruszania głową.

REGULACJE WYSOKOŚCI SIEDZISKA

Wysokość siedziska należy dobrać tak, aby swobodnie podierać nogi na podłozie. Nie należy trzymać nóg pod krzesłem, pogorszy to krążenie w kończynach dolnych. Jeśli pracownik nie może dopasować wysokości siedziska i biurka do swoich potrzeb, należy użyć podnóżka. Ergonomiczne krzesło musi być wyposażone w funkcję zmiany wysokości siedziska.



OPARCIE

Musi umożliwiać regulację wysokości oraz regulację kąta pochylenia oparcia, aby uzyskać dobre podparcie pleców. Oparcie musi umożliwiać podparcie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Jeśli nie posiada wbudowanej wypukłości należy zastosować dedykowaną nakładkę.

REGULACJA PODŁOKIETNIKÓW

Krzesło musi być wyposażone w regulowane podłokietniki. Dzięki regulacji można wsunąć się wystarczająco blisko biurka, aby wygodnie podeprzeć przedramiona na powierzchni biurka. Jeśli na biurku jest za mało miejsca, to podłokietniki stanowią swoiste przedłużenie blatu.

WYSOKOŚĆ BIURKA

Najlepszym rozwiązaniem jest biurko z regulacją wysokości blatu, co umożliwia pracę w zmiennej pozycji, siedząco-stojącej. Dopasowując wysokość blatu, należy zwrócić uwagę na to, czy możliwe jest swobodne oparcie przedramion.



WIELKOŚĆ BIURKA

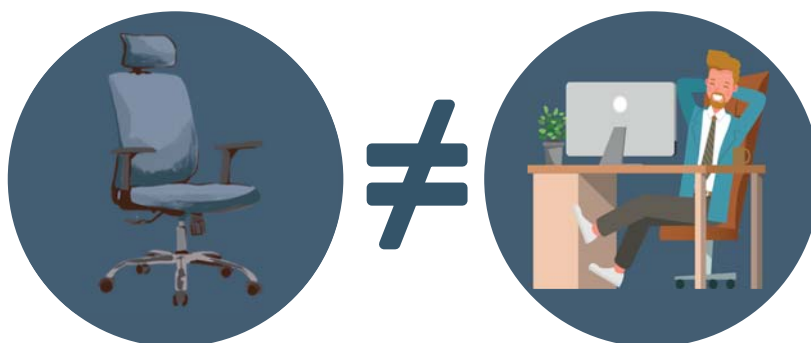
Powierzchnia robocza biurka powinna umożliwiać swobodne ustawienie sprzętu komputerowego i zapewniać powierzchnię do pracy. Pod biurkiem powinna być zapewniona odpowiednia przestrzeń na nogi.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w przeciwdziałaniu dolegliwościom bólowym układu mięśniowo-szkieletowego. Ruch wpływa nie tylko na sprawność mięśni ale również jest jednym z kluczowych czynników warunkujących funkcjonowanie organizmu. Ciało zostało stworzone i ewolucyjnie przystosowane do tego, żeby się ruszać.

Ruch stanowi pokarm dla ciała, dlatego siedzenie lub stanie przez wiele godzin w jednej pozycji powoduje „niedożywienie”, co w dłuższej perspektywie z dużym prawdopodobieństwem spowoduje dolegliwości bólowe. Aby temu zapowiedz, warto zadbać o ruch. Każdy ruch, choć minutowy i niezbyt intensywny, jest lepszy niż żaden.

SZUKAJ OKAZJI DO RUCHU



**OBOWIĄZKI NIE POZWALAJĄ ODEJŚĆ OD BIURKA?
ZMIĘŃ POZYCJĘ SIEDZĄCĄ NA STOJĄCĄ**

BIURKA UMOŻLIWIAJĄCE PRACĘ W ZMIENNEJ POZYCJI STOJĄCO-SIEDZĄCEJ

Praca stojąca utrzymuje ciało w ciągłym ruchu. Umożliwia poruszanie się i częste zmiany pozycji. W ruch angażuje się całe ciało. Pracując na stojąco, zwiększa się poziom całkowitej aktywności fizycznej. Należy pamiętać, że praca na stojąco, przez cały dzień, również nie jest rozwiązaniem, bo nie chodzi o to, żeby pracować na stojąco i się nie ruszać.

Celem jest nauczenie się pracy w różnych pozycjach i częste jej zmiany. Biurko typu sit-stand stwarza możliwość ruchu, co jest kluczowe przy minimalizowaniu ryzyka pojawienia się dolegliwości powstających na skutek długotrwałej pracy siedzącej.



Wykorzystaj stołek, piłkę lub podpórkę do urozmaicenia pozycji przy pracy stojącej. Takie wsparcie pozwoli zmniejszyć obciążenie odcinka lędźwiowego i ułatwi utrzymać dłuższy czas pozycję stojącą.

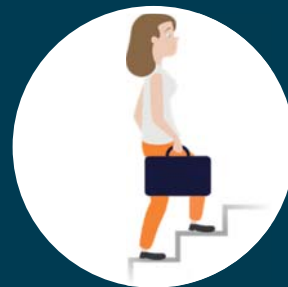
NIE MASZ MOŻLIWOŚCI PRACY W RÓŻNYCH POZYCJACH? ZWIĘKSZ AKTYWNOŚĆ PODCZAS WYKONYWANIA RUTYNOWYCH CZYNNOŚCI ROBOCZYCH



Parkuj samochód dalej od budynku



Kiedy tylko możesz wybierz rower zamiast samochodu



Korzystaj ze schodów



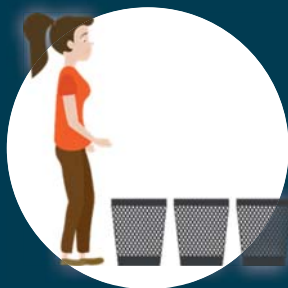
Położ telefon poza zasięgiem rąk, co wymusi konieczność wstania kiedy zadzwoni



Rozmawiaj na stojąco lub prowadź rozmowy telefoniczne chodząc



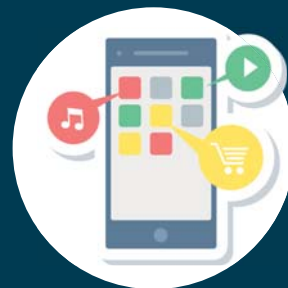
Jeśli musisz porozmawiać ze współpracownikiem, pójdz do jego biura



Korzystaj z pojemników na śmieci/ drukarek oddalonych od biurka, najlepiej w innych pomieszczeniach



Pij dużo wody!



Korzystaj z aplikacji przypominających o wstaniu od biurka lub piciu wody.



Rób mikroprzerwy, wykorzystaj je na ruch



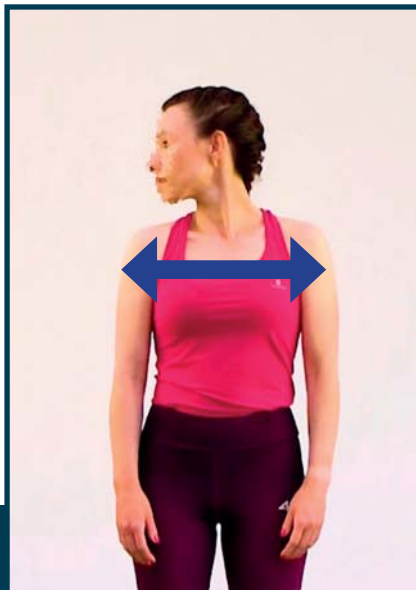
Naucz się ruszać siedząc (np. ruszaj miednicą do przodu i do tyłu) i zastygaj w bezruchu – Twój kręgosłup kocha ruch, przeciągnij się, wyciągnij się, skręć się. Każdy ruch jest lepszy niż żaden.

PROPOZYCJA ĆWICZEŃ MOŻLIWYCH DO WYKONANIA W BIURZE

MOBILIZACJA ODCINKA SZYJNEGO KRĘGOSŁUPA – skręt i zgięcie boczne



Stań lub usiądź swobodnie, ustaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, rozluźnij ramiona.



Wykonaj skręt głowy w bok, zatrzymaj na sekundę wróć na środek, wykonaj skręt w drugą stronę.



Wykonaj skłon głowy zbliżając ucho do barku, zatrzymaj na sekundę wróć na środek, wykonaj skłon w drugą stronę.

Staraj się utrzymać „czubek głowy” wysoko oraz prowadzić wzrok na tym samym poziomie w czasie całego ruchu, ruch wykonuj płynnie w bezbolesnym zakresie ruchu. Z każdym kolejnym skrętem spróbuj zwiększać zakres ruchu

MOBILIZACJA ODCINKA SZYJNEGO KRĘGOSŁUPA – zgięcie i wyprost



Stań lub usiądź swobodnie, ustaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, rozluźnij ramiona.



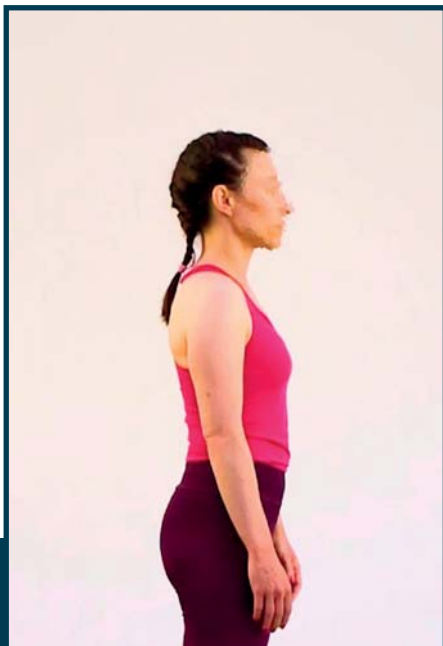
Wykonaj zgięcie głowy, ściągając brodę do mostka, zatrzymaj na sekundę



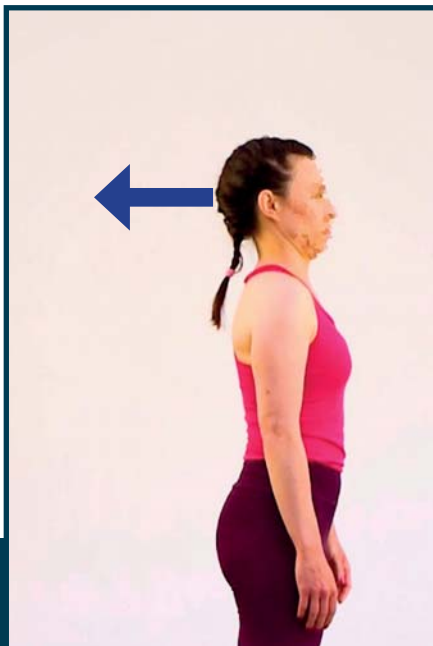
następnie wykonaj pełny wyprost głowy przenosząc wzrok w górę

Staraj się nie unosić barków, utrzymuj otwarte oczy oraz luźne usta, ruch wykonuj płynnie w bezbolesnym zakresie ruchu. Z każdym kolejnym powtórzeniem spróbuj zwiększać zakres ruchu.

RETRAKCJA GŁOWY



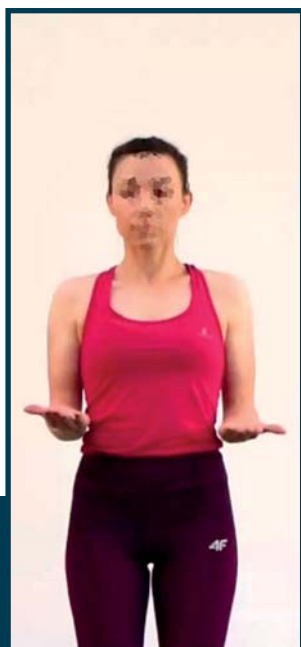
Stań lub usiądź swobodnie, ustaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, rozluźnij ramiona.



Wykonaj cofnięcie głowy, tak aby pojawiła się druga broda. Przytrzymaj pozycję przez dwie sekundy. Rozluźnij i powtórz ruch.

Unikaj zginania głowy, wzrok kieruj do przodu, ruch wykonuj płynnie w bezbolesnym zakresie ruchu.

OTWIERANIE KLATKI PIERSIOWEJ I ROTACJA BARKÓW



Stań swobodnie, ustaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, rozluźnij ramiona. Obie kończyny górne zegnij do kąta prostego w stawach łokciowych. Łokcie utrzymuj blisko tułowia. Część dłoniową rąk skieruj do sufitu.



Wykonuj ruch otwierania przedramion na boki utrzymując łokcie blisko ciała. Koncentruj się na rotacji barków w tył, wydłużeniu obojczyków i zbliżaniu łopatek.

Unikaj ruchów ramion, unoszenia barków oraz wypychania brzucha do przodu. Pamiętaj aby utrzymywać neutralne krzyżowy kręgosłupa i stabilną miednicę.

ROZCIĄGANIE TUŁOWIA W SIEDZENIU



Usiądź swobodnie na krześle, rozstaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, miednicę ustaw w pozycji neutralnej, zachowując naturalne krzywizny kręgosłupa



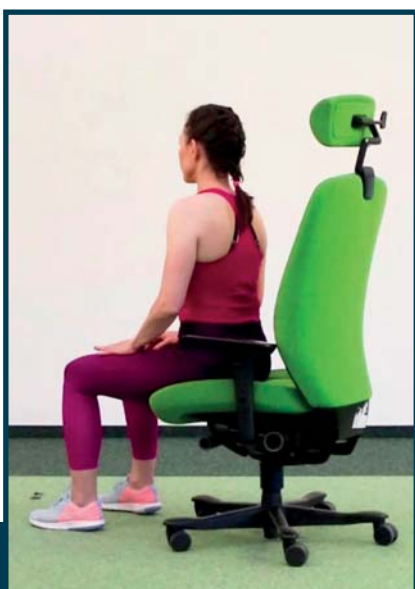
Lewą ręką złap za bok uda prawej nogi a prawą rękę wyciągnij w górę w lewą stronę po przekątnej. Oddychaj głęboko, skoncentruj się na rozciąganiu boku. Wzrok kieruj do przodu. Utrzymaj pozycję kilka sekund.



Następnie utrzymując pozycję ramion, wzrok skieruj do sufitu jednocześnie próbując otworzyć klatkę piersiową i odciągnąć bark do tyłu. Poczujesz rozciąganie boku tułowia pachwiny.

Utrzymuj długą szyję i proste plecy. Nie zginań kończyn górnych, próbuj wydłużyć ramię. Dolną ręką dociskaj do uda. Utrzymuj stałą odległość między kolanami.

MOBILIZACJA OBRĘCZY KOŃCZYN GÓRNYCH



Ćwiczenie możesz wykonać w pozycji siedzącej lub stojącej, pamiętaj o zachowaniu naturalnych krzywizn kręgosłupa, szczególnie neutralnym ustawieniu miednicy, wydłużeniu szyi i opuszczaniu barków.



Przenieś zgiętą ręką za głowę, spróbuj sięgnąć palcami między łopatki, możesz sobie pomóc drugą ręką dopychając łokieć za głowę.



Drugą rękę przenieś na plecy od dołu i spróbuj chwycić palce drugiej ręki. Utrzymuj łokieć górnej ręki wysoko. Pomóż sobie głową, którą możesz odpychać łokieć w tył.

Jeśli nie jesteś w spleść palców na plecach, weź ręcznik, bądź gumę. Zamiast splatać palce, chwyć za ręcznik, koncentruj się wtedy na ściągnięciu górnej ręki do dołu, ciągnąc dolną ręką za ręcznik, kieruj dłoń między łopatki a łokieć utrzymuj w górze.

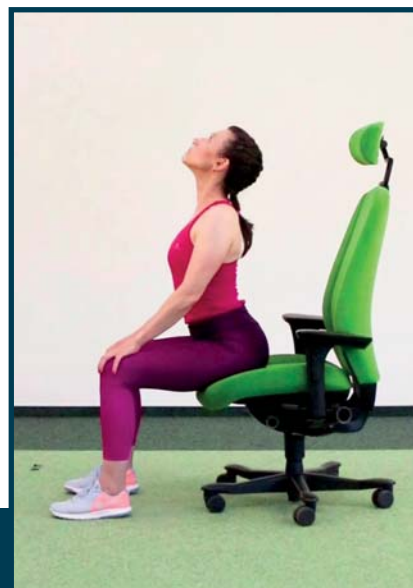
KOCI GRZBIET W SIADZIE



Usiądź swobodnie na brzegu krzesła, rozstaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łożatki, opuść barki, ramiona utrzymuj swobodnie oparte o kolana.



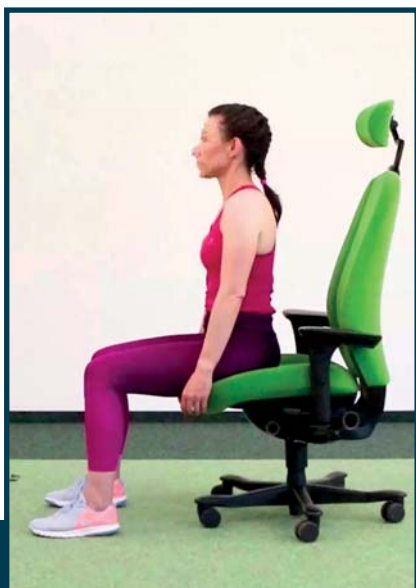
Wykona ruch zgięcia głowy, ściągnij brodę do mostka jednocześnie zaokrąglając plecy, wyciągaj grzbiet, naśladuj w tym ruchu kota, pozycję zatrzymaj na dwie sekundy.



Następnie zrób pełen wyprost, zadrzyj głowę, spójrz w sufit, wypnij biodra w tył a klatkę piersiową do przodu.

Ruch zaokrąglenia pleców, zrobienia garbu połącz z fazą wydechu, a ruch wyprost z wdechem.

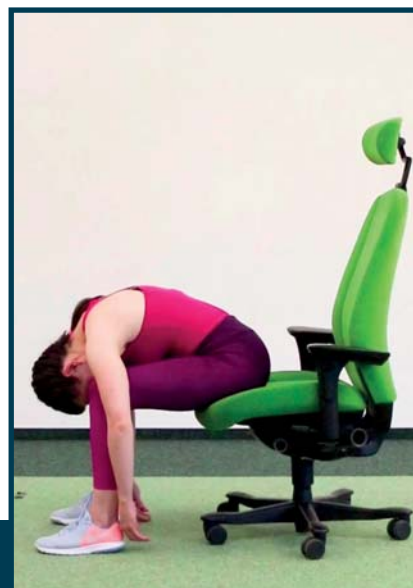
ZWIJANIE KRĘGOSŁUPA



Usiądź swobodnie na brzegu krzesła, rozstaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łożatki, opuść barki, ramiona utrzymuj swobodnie zwisające wzdłuż ciała.



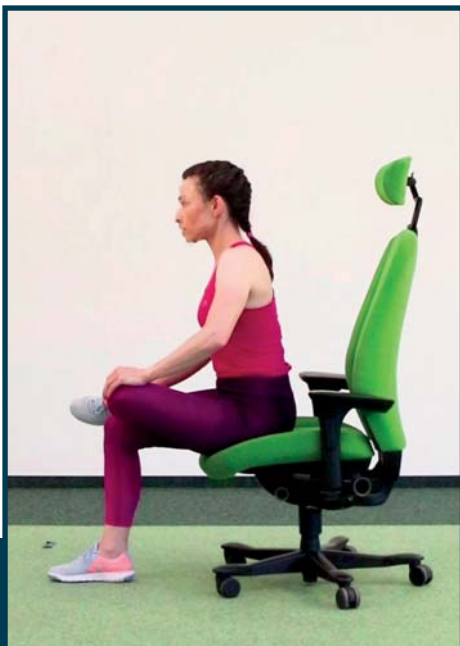
Zacznij od ruchu zgięcia głowy, następnie kręć po kręgu zwijaj kręgosłup do momentu oparcia brzucha o uda, głowę swobodnie opuść w dół między kolanami. Utrzymaj pozycję kilka sekund. Oddychaj swobodnie, zrelaksuj się.



Następnie wróć do pozycji wyjściowej, rozwijaj kręć po kręgu, zaczynając od dolnego odcinka kręgosłupa, przechodząc przez odcinek piersiowy po odcinek szyjny, na końcu wyprostuj głowę.

Kontroluj ruch, koncentruj się na każdym z kręgów wyobrażając sobie jak jeden po drugim zginają się lub prostują. Ćwiczenie możesz zrobić w pozycji stojącej, co pozwoli wykonać pełny skłon.

ROZCIĄGANIE BOCZNEJ CZĘŚCI UDA W SIADZIE



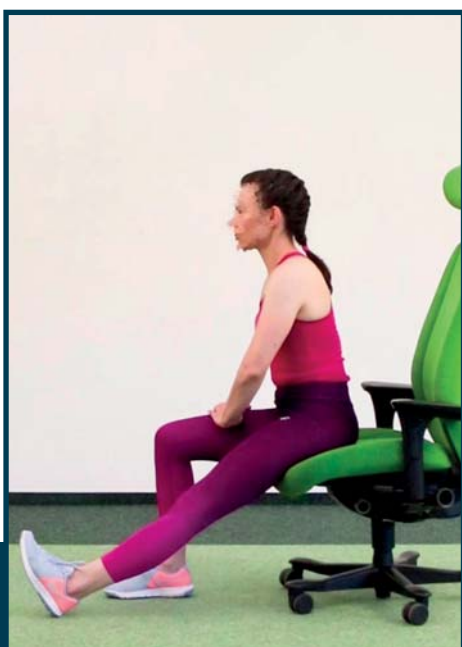
Usiądź swobodnie na brzegu krzesła, rozstaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, ramiona utrzymuj swobodnie na nogach



Oprzyj jedną nogę na udzie drugiej nogi. Rękę oprzyj na zgiętym kolanie. Ręką naciskaj na kolano tak aby było położone równoległe do podłogi. Poczujesz rozciąganie w pośladku i bocznej części uda. Jeśli pozycja nie sprawia trudności, pochyl się, utrzymując proste plecy. Staraj się zbliżyć pępek do uda. Skłon wykonaj z wydechem.

Unikaj skręcania miednicy, utrzymuj pozycję w granicy dyskomfortu w okolicy pośladka i tyłu uda.

ROZCIĄGANIE TYLNEJ CZĘŚCI UDA W SIADZIE



Usiądź swobodnie na brzegu krzesła, rozstaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, ramiona utrzymuj swobodnie na nogach.



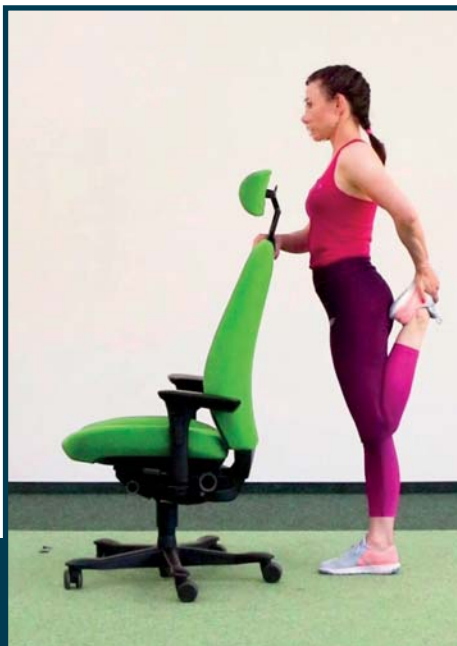
Wyprostuj jedną nogę opierając ją na pięcie. Zadrzyj palce do sufitu. Jeśli czujesz rozciąganie w tylnej części uda i pod kolanem, pozostań w tej pozycji. Jeśli pozycja nie sprawia trudności, oprzyj ręce na udzie nogi zgiętej i wykonaj skłon tułowia, utrzymując proste plecy i nogę. Zbliżaj pępek do uda.

Utrzymuj pozycję w granicy dyskomfortu w okolicy tyłu uda, kolana i łydki.

ROZCIĄGANIE PRZEDNIEJ CZĘŚCI UDA



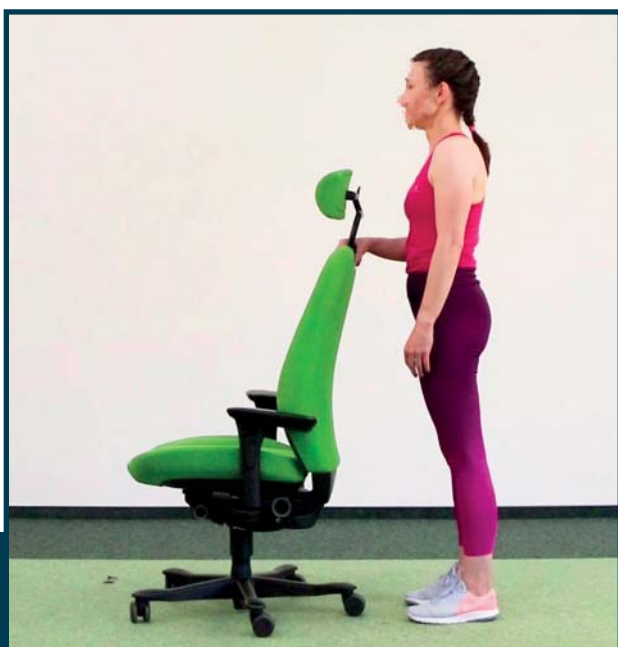
Stań przy krześle lub ścianie, tak aby móc się po-deprzeć w razie utraty równowagi. Ustaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, rozluźnij ramiona.



Przyciągnij jedną piętę do pośladka, chwytając ręką za stopę. Utrzymuj uda blisko siebie. Poczujesz rozciąganie w przedniej części uda i biodra. Jeśli pozycja nie sprawia trudności, staraj się odciągnąć kolano w tył.

Staraj się podwijać miednicę, nie dopuść do pogłębienia wygięcia w odcinku lędźwiowym. Noga na której stoisz jest aktywna, tzn. kolano jest lekko ugięte, odblokowane.

MOBILIZACJA KLATKI PIERSIOWEJ



Stań przy krześle lub biurku. Ustaw nogi na szerokość bioder, ściągnij łopatki, opuść barki, rozluźnij ramiona.



Wykonaj skłon, zapierając się o krzesło. Utrzymuj proste ramiona, głowę schowaj między barkami, biodra wypnij do góry. Skoncentruj się na ruchu wysunięcia klatki piersiowej do dołu. Oddychaj głęboko.

Utrzymuj głowę na przedłużeniu kręgosłupa. W tym przypadku wypychaj biodra do tyłu, próbując zwiększyć wygięcie w odcinku lędźwiowym. Baw się ruchem poprzez, naprzemienne zginanie i prostowanie kolan lub delikatne ruchy barkami.

ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ



Stań bokiem przy ścianie bądź futrynie w odległości prostej kończyny górnej. Doklej całą dłoń do ściany na wysokości barku, palce skieruj w tył.



Jeśli w pozycji początkowej, po doklejeniu części dłoniowej ręki do ściany czujesz dyskomfort, ciągnięcie, przedramienia i ręki lub pachwiny, pozostań w tej pozycji. Jeśli pozycja nie sprawia trudności, skręć barki w przeciwną stronę.

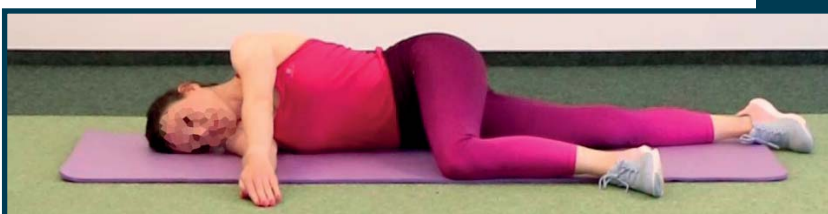


Pojawi się silne uczucie ciągnięcia od nadgarstka po klatkę piersiową, pracuj do granic dyskomfortu ale nie bólu. Utrzymując pozycję oddychaj swobodnie. Jeśli nie poczujesz rozciągania, oprócz rotacji barków, dodaj skręt całego ciała.

Zmieniaj pozycje ostrożnie, nawet mały ruch może spowodować duży dyskomfort. Pamiętaj utrzymuj proste ramię i doklejone palce do ściany. Sprawdź jak, wysokość na której przyklejasz rękę do ściany wpłynie na miejsce odczuwania rozciągania. Baw się ruchem.

UKOJENIE DLA PLECÓW PO PRACY - ROTACJA TUŁOWIA W LEŻENIU

Po długim dniu w pracy, warto zadbać o rozluźnienie. Poniższe ćwiczenie przyniesie ukojenie całemu ciału.



Przejdź do leżenia na prawym boku, prawa noga prosta, lewą ugiętą w kolanie połów przed siebie, prawą i lewą rękę połów jedna na drugiej na wysokości klatki piersiowej.



Lewą rękę wykonuj ruch obwodzenia, zataczaj krąg nad głową. Skręć tułów i głowę. Przenosząc rękę z nad głowy do boku staraj się zbliżyć bark do podłogi.



Prowadź ruch tak, aby kończyna cały czas była przesuwana po podłożu, nie unosz jej nad ziemią, staraj się by okrąg wyznaczony przez rękę był jak największy.

Nie unosz głowy, pozwól by głowa podążała za ruchem kręgosłupa i toczyła się po ziemi. Kiedy klatka piersiowa się otwiera rób wdech, kiedy zamyka wydechaj powietrze. Pracuj w swoim naturalnym rytmie, nie śpiesz się. Skoncentruj się na ruchu poszczególnych części ciała.