

Joanna Kamińska
Patrycja Łach
Sylwia Sumińska

JAK ZADBAĆ O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ W PRACY UMYSŁOWEJ?



Materiały informacyjne CIOP-PIB

Jak zadbać o kondycję fizyczną w pracy umysłowej?

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

Koordinator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

Projekt I.N.02: Neurofizjologiczne wskaźniki reakcji pracownika na sytuacje stresogenne podczas pracy umysłowej

Autorzy:

dr inż. Joanna Kamińska, mgr inż. Patrycja Łach – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Zakład Ergonomii, Pracownia Biomechaniki

mgr Sylwia Sumińska – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Zakład Ergonomii, Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy

Autor zdjęć: Patrycja Łach

Zdjęcie na okładce: Designed by Freepik

© Copyright by

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2019

CIOP  **PIB**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

tel. (48-22) 623 36 98, www.ciop.pl

Praca umysłowa w potocznym rozumieniu opiera się na intelekcie i rozumowaniu, nie wymaga dużego wysiłku fizycznego. Jednakże oprócz zadań o charakterze koncepcyjnym ważnym aspektem tej pracy jest konieczność utrzymywania siedzącej pozycji ciała przez długi czas, co powoduje obciążenie o charakterze statycznym. Dotyczy to głównie układu mięśniowo-szkieletowego, a także oddechowego i krążenia.

Praca umysłowa wiąże się także z obciążeniem psychicznym. Z jednej strony zależy ono od wymagań stawianych przez pracę w zakresie spostrzegania, procesów intelektualnych i decyzyjnych, a także od oczekiwanej precyzji i szybkości działania niezależnie od stanu psychofizycznego człowieka. Z drugiej strony postrzeganie tych wymagań zależy od organizmu pracownika i jego możliwości psychospołecznych.

Obciążenie psychiczne

Stres i obciążenie psychiczne stanowią nieodłączną część środowiska pracy. O ile jednak umiarkowane obciążenie i umiarkowany poziom stresu (tzw. eustres) odczuwane przez jakiś czas działają stymulująco, o tyle przedłużające się niedostosowanie poziomu wymagań pracy i związany z tym wysoki poziom stresu mogą prowadzić do obniżenia produktywności i jakości Twojej pracy. A to z kolei może mieć istotne znaczenie dla Twojego samopoczucia (obniżenie samooceny, odczuwanie ciągłego napięcia) i powodować pogorszenie relacji w pracy. Wszystko to może skutkować ogólnym zmęczeniem, wypaleniem zawodowym, a także długotrwałymi skutkami zdrowotnymi (np. chroniczne zmęczenie, problemy ze snem i koncentracją, a nawet lęki i depresja). Symptomy stresu w pracy to:

- lęk, drażliwość, przedłużające się 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 lub środki uspokajające).

Obciążenie o charakterze statycznym – siedzący tryb życia



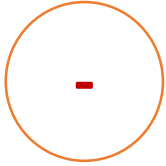
Praca umysłowa łączy się z obciążeniem o charakterze statycznym związanym z utrzymywaniem niezmiennej pozycji siedzącej przez długi czas. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że pozycja siedząca jest też często utrzymywana poza pracą, np. podczas nauki lub pracy przy biurku lub komputerze, siedzenia lub leżenia i oglądania telewizji lub grania w gry (komputerowe), podróży różnymi środkami transportu, a także

podczas czytania w pozycji siedzącej lub leżącej. Mówimy wtedy o siedzącym trybie życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w przypadku **od 60 do 85% ludności na świecie można stwierdzić za małą aktywność fizyczną.**

Długie godziny spędzane w pozycji siedzącej mają negatywny wpływ nie tylko dla naszej postawy, ale także powodują dolegliwości kręgosłupa (głównie w odcinku szyjnym i lędźwiowym) i kończyn dolnych (zaburzenia żylnego przepływu krwi). Zbyt mała aktywność fizyczna została zidentyfikowana jako czwarty najczęściej występujący czynnik ryzyka śmiertelności.

Siedzący tryb życia a zdrowie psychiczne

Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna nie tylko dla ciała, ale i dla naszego samopoczucia. Można znaleźć badania, których wyniki wskazują na to, że siedzenie przez długi czas osłabia zdrowie psychiczne, a połączenie siedzącego trybu życia (czas spędzony przed ekranem) z brakiem aktywności fizycznej wiąże się z najniższą jakością życia wśród osób dorosłych.



Osoby, które spędzają więcej czasu, siedząc, są bardziej narażone na wystąpienie objawów depresyjnych.



Nawet niewielka ilość czasu przeznaczona na aktywność fizyczną w czasie wolnym pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne, a nawet chroni przed depresją.



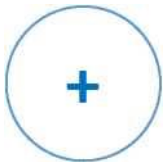
Wyniki wielu badań potwierdzają, że ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na dobrostan psychiczny, poprawiają nastrój i redukują objawy lęku.



W grupie osób wykonujących dziennie 7500 kroków lub więcej o połowę mniej osób zachorowało na depresję w porównaniu z osobami wykonującymi mniej niż 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 przedstawiamy 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. Proponowane ćwiczenia wpłyną pozytywnie także na komfort psychiczny.

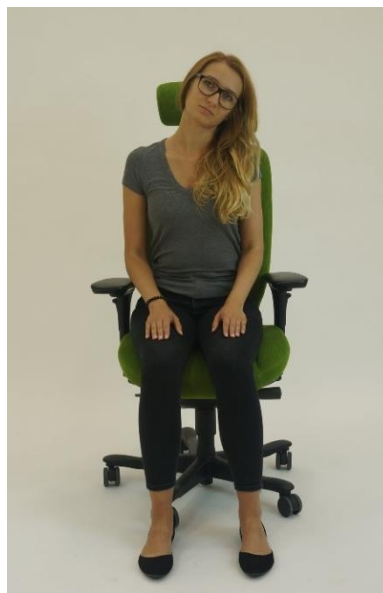
Odcinek szyjny kręgosłupa



Pozycja wyjściowa

Usiądź wygodnie na krześle, rozstaw nogi na szerokość bioder, odśnij 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



Wykonuj skłony głowy. Kieruj naprzemiennie prawe ucho do prawego barku, a następnie lewe do lewego. Pamiętaj o zachowaniu prawidłowej pozycji kręgosłupa. Podczas wykonywania tego ćwiczenia pracuje jedynie odcinek szyjny. Nie unosz barków. Oddychaj miarowo, nie wstrzymuj powietrza. Nie śpiesz się, przytrzymaj pozycję dolną przez sekundę.

Ruch wahadłowy głową



Pochyl ucho nad barkiem i zatrzymaj pozycję dolną. Następnie, cały czas zginając szyję, przesun brodę jak najbliżej mostka, przechodząc na drugą stronę. Nie odchylaj głowy. Powtórz ruch, wracając do pozycji początkowej.

Jeśli odczuwasz silne napięcie w odcinku szyjnym, wykonaj dodatkowo poniższe ćwiczenia.

Rozciąganie odcinka szyjnego kręgosłupa



Wykonaj skłon głową i pochyl ucho nad prawym barkiem. Prawą rękę połóż na głowie, tak aby delikatnie pogłębić zgięcie. Uwaga, szyja jest zgięta, ale głową napieraj na rękę, a ręką dociskaj głowę. Bark staraj się opuścić jak najniżej. Poczujesz mocniejsze rozciąganie. Przytrzymaj pozycję przez kilkanaście sekund. Nie wstrzymuj powietrza. Możesz wykonać to samo ćwiczenie w różnych pozycjach wyjściowych, tj.: ucho skierowane do boku, broda nisko, głowa po przekątnej lub pochylona w przód z brodą opuszczoną do mostka, obie ręce oparte z tyłu głowy. Dzięki temu rozciągniesz każdą z części odcinka szyjnego.



Rolowanie kręgosłupa

Weź głęboki wdech i powoli z wydechem wykonaj skłon (opad tułowia), zwiijając kręgosłup kręg po kręgu, zaczynając od odcinka szyjnego poprzez odcinek piersiowy, lędźwiowy aż 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 wyproście odcinka szyjnego. Uwaga, to ćwiczenie równie dobrze można wykonać w pozycji stojącej, przechodząc od pełnego wyprostowania do opadu tułowia.



Odcinek piersiowy kręgosłupa

Rozluźnienie i otwarcie klatki piersiowej



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

Stań przy futrynie, szafie lub ścianie, tak aby móc się swobodnie zaprzeć przedramieniem o jeden z wybranych elementów. Unieś ramię do góry, połóż rękę i przedramię na wybranym elemencie, nie skręcaj tułowia, zrób mały krok w przód, nie odrywając przedramienia od powierzchni. 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 pozycję przez kilkanaście sekund, a następnie wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



Odcinek lędźwiowy kręgosłupa

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa

Siądź płyciej na krześle, rozstaw nogi na szerokość bioder, ramiona trzymaj swobodnie, barki opuść i ściągnij łopatki. Pracuj miednicą, podwiń kość ogonową, zaokrąglij lędźwie, 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, skieruj pośladki w tył, podeprzyj się na udach, ściągnij łopatki. Pamiętaj, że głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa. Najpierw ruszaj tylko miednicą, wyizoluj jedynie odcinek lędźwiowy, podwijaj kość ogonową pod siebie, a potem wypinaj w tył (chowaj pośladki i wypinaj). Następnie zaangażuj również odcinek piersiowy i, podwijając miednicę, zaokrąglij plecy, schowaj głowę między ramiona, klatka piersiowa zapada się. Po czym wykonaj wyprost, otwórz klatkę piersiową, ściągnij łopatki i wypnij pośladki.



Kończyny dolne

Jeśli wykonujesz pracę w pozycji siedzącej, ze względu na zwiększone ryzyko pojawienia się obrzęków, zakrzepów lub żylaków zwróć szczególną uwagę na kończyny dolne. 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, a raz lewą nogą. Staraj się utrzymać kończynę dolną wysoko, tak aby przy wyprostie nie uciskać podudziem o siedzisko krzesła.



Zgięcie i wyprost w stawie skokowym

Wyprostuj nogę i zatrzymaj ją w górze, następnie pracuj stopą, zadzieraj palce na siebie i obciągaj 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 stronę, a raz w lewą.



Ćwiczenia aktywizujące staw skokowy możesz wykonać zarówno z wyprostowaną kończyną dolną (tak jak na zdjęciu powyżej), jak i ze zgiętą i jedynie uniesioną nad podłogą lub swobodnie opartą na kolanie drugiej nogi (patrz zdjęcie obok).

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 przenieś 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 nieco szerzej. Przejdź do półprzysiadu, zaczynając od odchylenia bioder w tył. Następnie kieruj pośladki w dół. Pamiętaj! Rozpychaj kolana na boki, nie mogą uciekać do środka! Nie siadaj na krześle, dotknij go jedynie pośladkami i dynamicznie wróć do wyprostowania. Wykonując przysiady, doklejaj stopy do podłoża i mocno dociskaj duże palce 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 wyprostowanej 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 na szerokość bioder.

Otwarcie bioder



Siedząc 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. Jeśli pozycja nie sprawia Ci trudności, weź wdech nosem i z wydechem opuść delikatnie tułów i przytrzymaj pozycję.