

I při práci z domova byste měli dodržovat určitá pravidla

S počítačovou myší denně „ujedete“ i 500 metrů!

PRAVIDLA domácí kanceláře



Ivana Koldová, DiS., odborná fyzioterapeutka

Kvůli epidemii koronaviru se tisíce lidí z rozlehlých kanceláří náhle přestěhovaly do svých domovů. V tomto nezvyklém pracovním prostředí ale číhají stejná rizika jako v klasické kanceláři. **NA CO ZEJMÉNA SI DÁVAT POZOR A JAK ZDRAVOTNÍM POTÍŽÍM ZPŮSOBENÝM SEDAVÝM ZAMĚSTNÁNÍM PŘEDCHÁZET, ŘÍKÁ V ROZHOVORU ODBORNÁ FYZIOTERAPEUTKA IVANA KOLDOVÁ.**

■ Co nám dlouhodobě hrozí, pokud máme sedavé zaměstnání?

Samozřejmě nejvíce trpí záda. Při dlouhém sezení svaly ochabují a páteř se hrbí. Je důležité se několikrát za den napřímit a srovnat páteř. Tím aktivujete svaly, zlepši se vám dýchání. Dále při sezení u počítače dostává zabrat krční páteř a ruce. Proto je důležité správné nastavení pracovní plochy.

■ Jeden čas bylo velkým trendem sedět na nafukovacím míči. Pomáhá to?

Já osobně nafukovací míče doporučuji, ovšem není to na celodenní sezení. Jak to v životě bývá, všeho moc škodí. Ideální je třeba hodinu sedět na míči a pak na pracovním křesle a takto to střídát. Sezení na míči vás nutí sedět vzpřímeně, což je fajn, ale pokud je to dlouho, tak i na míči se můžete vyhrbit.

■ Máte nějaký tip, když sedíme osm hodin, ať už v kanceláři, nebo doma, jak často a jakým způsobem se máme protahovat?

Doporučuji každých 30 minut udělat menší pauzu nebo změnit polohu sedu. Jít se napít, postavit se. To plně postačí. V lepším případě si můžete pomalým otáčením a úklony hlavy procvičit krční páteř a protáhnout ztuhlé prsty

a zápěstí, což je dobré pro prevenci syndromu karpálních tunelů.

■ Syndrom karpálního tunelu je v posledních letech hodně skloňované téma. Jak mu předejít?

V podstatě jde o civilizační nemoc, v minulosti jí trpěly například dojič-

Pořídit lze i ergonomickou klávesnici či podložku.

ky krav, dnes se syndromu karpálního tunelu přezdívá „myšitida“ - kvůli celodenní práci s počítačovou myší. Prevencí je nejen správné nastavení pracovní plochy, ale také třeba sedadla v autě či výšky volantu. Pokud jde o počítačovou myš, je žádoucí držet ji tak, aby zápěstí nebylo křečovitě nebo vylomené. Mělo by spočívat na myši v rovině. Vhodné jsou ergonomické myši, kde na správný úchop nemusíte myslet.

Jak se hlásí syndrom karpálního tunelu?

➤ Syndrom karpálního tunelu je úžinový syndrom, kdy se utlačuje středový nerv, který probíhá zápěstím ruky. Útlak se pak projevuje brněním prstů a mravenčením. Bývá to hlavně v noci, kdy vás nepříjemné pocity zápěstí vzbudí a ruku musíte pro úlevu protřepat. Je to plíživá nemoc, která ale v horších případech končí na operačních sálech. Navíc se jedná o nejčastější nemoc z povolání. Ono se to nezdá, ale denně můžete myši „naježdit“ průměrně i půl kilometru, říká Ivana Koldová, DiS.

■ Jak taková myš funguje?

Vertikální myš odlehčí zápěstí a nastaví ho do anatomické pozice, kdy se nekříží kosti předloktí, a to je právě prevencí syndromu karpálního tunelu. Prověřené vertikální myši a největší výběr má u nás značka CONNECT IT a z vlastní zkušenosti vím, že si na myš rychle zvyknete.

Rozhovor vedla Jiřina Vaňková



Ergonomická vertikální myš zajistí zdravou polohu zápěstí

Foto: iFTrade