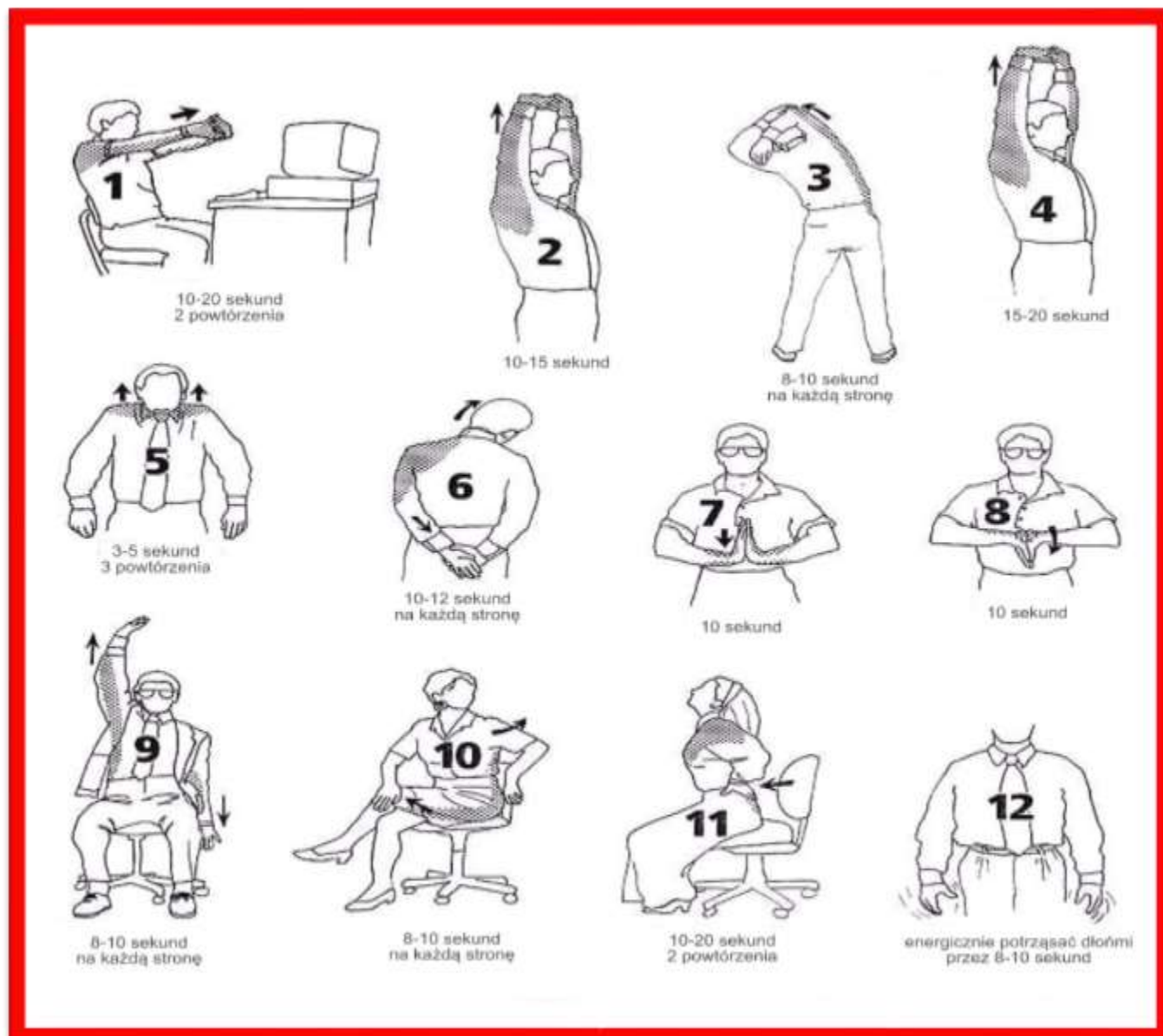


Jak dbać o kręgosłup podczas długotrwałej pracy przed komputerem

- Praca przy komputerze sprawia, że nasze mięśnie utrzymywane są w długotrwałym napięciu.
- Może to powodować bóle szyi, karku, mięśni podtrzymujących głowę podczas obserwacji monitora i klawiatury, bóle barków i rąk obsługujących klawiaturę, a także bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa w skutek długotrwałego pozostawania w pozycji siedzącej.
- Dzieje się tak za sprawą ucisku na naczynia krwionośne i nerwy obwodowe, kiedy to zmniejsza się dopływ krwi do napiętych mięśni.

Aby uniknąć negatywnego wpływu pracy siedzącej na stan naszego zdrowia wystarczy stosować się do kilku podstawowych zasad:

- **pozycja podczas pracy z komputerem**- powinna ona być jak najbardziej zbliżona do pozycji naturalnej (uniknąć pochylania tułowia w bok, skręcania i pochylania głowy, zginania rąk w nadgarstkach itp.)
- **krótkie przerwy i ćwiczenia w czasie pracy**- Państwowa Inspekcja Pracy zaleca po każdej godzinie pracy pięciominutową przerwę, podczas której należy wstać z krzesła.
- Czas ten poświęcić można właśnie na ćwiczenia przedstawione poniżej.



Właściwa organizacja stanowiska pracy :

- **Krzesło** powinno być wyposażone w regulację wysokości siedziska, oparcia (i jego pochylenia) oraz podłokietnika tak, aby możliwe było jego dostosowanie do wysokości biurka.
- **Monitor** powinien stać w odległości 40-75 cm od oczu nieco poniżej wysokości oczu (20° - 50° w dół od linii poziomej prowadzonej na wysokości oczu). Pozwoli to na zminimalizowanie obciążenia oczu i karku.

Wasza pielęgniarka szkolna