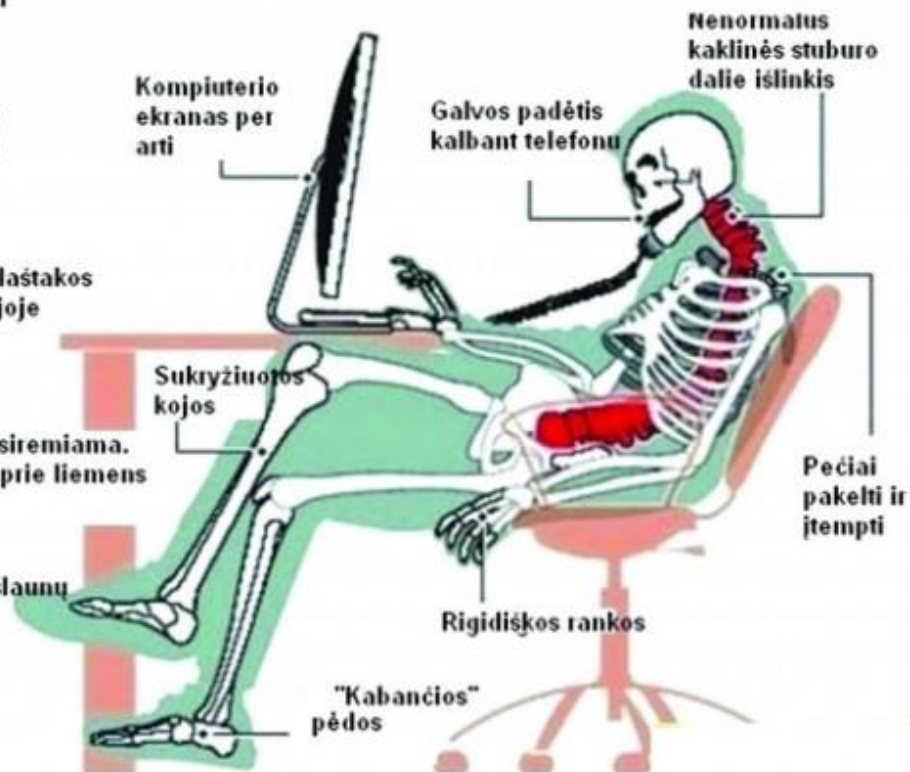


DARBO KOMPIUTERIU ERGONOMINĖ PADĖTIS



NETAISYKLINGA PADĖTIS



Informaciją parengė: KU Sveikatos mokslų fakultetas
Reabilitacijos katedra
Kineziterapeutai

Sėdėjimo sukeltos problemos

KAKLO PROBLEMOS

Kūpinimasis prie telefono ar stalo jūsų pečius apkrauna papildomu 10 – 20 kilogramų spaudimu nugaros slanksteliams, sukeliantis tarpslankstelių diskų nusidėvėjimą, išvaržą, stuburo kanalo siaurėjimą ir nervų pažeidimą. Taip pat galvos skausmus.

ŽANDIKAULIO SĄNARIO SUTRIKIMAI

Priekinė galvos padėtis trikdo normalų mechaninį žandikaulio darbą ir taip pat sukelia grežimą dantimis, žandikaulio ir galvos skausmus.

RIEŠO KANALO SINDROMAS

Sėdėsenoje priekį sugriuvusiais pečiais ir prasta kaklo padėtimi gali sukelti nervo kanalo susiaurėjimą, kas iššauks riešo kanalo sindromą.

KELIŲ PROBLEMOS

Ilgalaikis sėdėjimas gali privesti prie keturgalvio šlaunies ir blauzdos dvilypio raumenų sutrumpėjimo ir įsitempimo, o tai gali sukelti mechaninį kelio skausmą.

APATINĖS GALŪNĖS PROBLEMOS

Dėl sumažėjusio raumenų aktyvumo sėdint prastėja limfos tekėjimas, kojos kiek patinsta, didėja apkrova čiurnos sąnariui.

Mažiau nei 5% žmonių kenčiančių nuo nugaros skausmo yra reikalingas intervencinis gydymas.

Dažniausiai nugaros skausmas yra mechaninės kilmės.

Dauguma žmonių susiduriančių su nugaros skausmu didžiąją dalį dienos praleidžia sėdėdami.



GALVOS SVORIS

6 kg
12 kg
18 kg



PEČIŲ DISFUNKCIJA

Laikysena, kada pečiai virsta į priekį ilgai blogina pečių juostos funkciją ir stabilumą, rotatorių manžetės darbą, gali sukelti peties ankštumo sindromą, pečių juostos ir ar galvos skausmą.

PRASTA DIAFRAGMOS FUNKCIJA

Sėdėjimas sukuria mažina diafragmos funkciją, todėl atsiranda silpnas kvėpavimo modelis (ang. patern), sumažėjęs VO2 max, prastėja stuburo stabilizacija, padidėja streso kvėpavimo modelis, kuris veda prie suprastėjusio miego, prasto riebalų metabolizmo, astmos.

APATINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMAS

Ilgalaikis sėdėjimas yra esminė priežastis nespecifinio apatinės nugaros skausmo, stuburo kanalo stenozės ir tarpslankstelių diskų patologijos.

IŠVARŽA

Sėdėjimas prisideda prie išvaržų formavimosi, dėl per didelės ir nuolatinės to paties segmento tarpslankstelių diskų apkrovos.

DUBENS DUGNO DISFUNKCIJA

Ilgalaikis sėdėjimas blogina dubens dugno organų veiklą, kas gali privesti prie šlapimo nelaikymo, hemorojaus, pablogėjusios seksualinės funkcijos.

KLUBŲ DISFUNKCIJA

90 laipsnių padėtis visą dieną, nėra natūrali jūsų klubams. Sėdint nedirba sėdmens raumuo, trumpėja raiščiai, mažėja bendras klubo sąnarių mobilumas.

Nugaros skausmas yra simptomas, reikia ieškoti, kas jį sukelia.

Atlikite nuovargį mažinančius pratimus:



RIEŠŲ ATPALIDAVIMO PRATIMAI



DARYKITE
PERTRAUKĖLES



AKIŲ MANKŠTA

