



RAZTEZNE VAJE V PISARNI

NEVARNOSTI DELA V PISARNAH!

Pisarniško delo pomeni dolgotrajno sedenje in zmanjšanje gibanja, kar pa lahko privede do raznih poškodb. Poškodbe in težave se kažejo kot napetost v mišicah, bolečine v predelu hrbtenice, okorelost sklepov, glavoboli, suhost oči, slab krvni obtok, napetost in stres.

VRSTE POŠKODB!

Medicina dela pozna več kot 100 različnih poškodb, ki se pojavljajo pri rednih uporabnikih računalnika. Posledice stalne nepremične drže in ponavljajočih se kretnj se pokažejo skozi čas, večletna zloraba našega telesa pa praviloma ne ostane brez posledic. Nekatere od najpogostejših poškodb so:

- **Sindrom karpalnega sistema;** gre za vnetje ali poškodbo živca v dlani, zaradi česar se pojavijo bolečine v zapestju, otopelost ali mravljinčenje v prstih in bolečine v podlakti, ki se lahko razširijo v ramo.
- **Tendinitis;** vnetje ali vzdraženje kite.
- **Sindrom torakalnega izhoda;** nastane zaradi pritiska na živce in krvne žile med vratom in rameni in povzroča kombinacijo bolečine, otrplosti, mravljinčenja in občutka hladu v roki ali prstih.
- **Težave s hrbtenico;** zaradi dolgotrajnega ter nepravilnega sedenja prihaja do posedanja hrbtenice, bolečine so možne po celotni hrbtenici od vratu do trtice.

KAKO SE LAHKO ZAŠČITIMO?

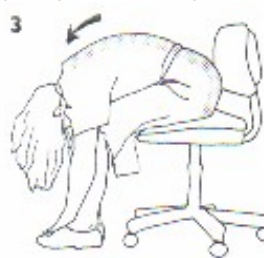
Za vse, ki delajo v sedečem položaju se priporoča izvajanje razteznih vaj. Pri rednem izvajanju raztezanja (približno vsako uro) pride do boljšega splošnega počutja, poleg tega pa s to aktivnostjo lahko preprečimo različne poškodbe ter ublažimo tiste, ki so se že pojavile. Priporočljive so naslednje vaje v naslednjem vrstnem redu:



2x5 sekund



2x5 sekund



10-12 sekund



10 sekund



10 sekund vsako roko



15 sekund vsako nogo



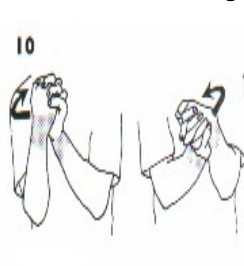
15 sekund



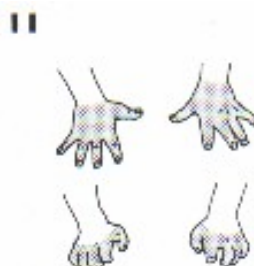
10 sekund vsako laketo



10 sekund na obe strani



10x v smeri urinega kazalca in obratno



10 sekund v vsakem položaju



10 sekund stresajte roki