**Wstań z fotela! Dla swojego zdrowia**

**Współcześni ludzie mało czasu poświęcają na aktywność fizyczną. Najczęściej spędzają go na fotelu lub krześle. W ten sposób działają wbrew sobie i trafiają pod opiekę fizjoterapeutów.**

Kiedy pytam moich podopiecznych, ile czasu spędzają dziennie w pozycji siedzącej, słyszę najczęściej „około 8-9 godzin”. Wtedy dopytuję: „rozumiem, że masz pracę siedzącą, stąd te 8 godzin, ale jak dojeżdżasz do pracy? Samochodem? To średnio kolejne 40-60 minut. A jak jesz posiłki w domu, to siedzisz przy stole? Więc ten czas też dolicz. A odpoczynek? Czytanie? Oglądanie telewizji? Przeglądanie internetu?”. Po podsumowaniu okazuje się, że większość doby siedzimy.

**Negatywne skutki dla organizmu**

Odpowiedź na pytanie, jak siedzenie wpływa na ciało i zdrowie, jest krótka i brutalna. Wyjątkowo negatywnie. Okazuje się, że z pomocy fizjoterapeutów korzysta znacznie więcej pracowników biurowych niż przedstawicieli innych profesji. Mało tego – czas spędzany w pozycji siedzącej znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy, zwyrodnień, a nawet nowotworów.

**Deformacja ciała**

Jak zmienia się ciało i postawa pod wpływem długotrwałego siedzenia? Najpierw zaokrąglają się plecy. Następnie barki wysuwają się do przodu, miednica uchyla się do tyłu, głowa wysuwa się przed szyję. Zaokrąglone plecy wpływają na zapadnięcie się przepony, stąd krótki, płytki oddech, a to już prosta droga do niedoboru tlenu w organizmie. Wysunięcie barków powoduje skrócenie mięśni klatki piersiowej oraz rozciągnięcie i osłabienie mięśni pleców. Kiedy miednica jest w tyłopochyleniu, bardzo mocno obciąża dolny odcinek kręgosłupa, stąd bierze się ból w tej okolicy. Natomiast wysunięcie głowy przed szyję wpływa na deformację odcinka szyjnego. Ludzka głowa waży ok. 5 kg i do takiego ciężaru dostosowany jest nasz kręgosłup. Natomiast wysunięcie głowy o 2,5 cm do przodu powoduje dwukrotnie zwiększenie odczuwalnego ciężaru, a pochylenie nad klawiaturą lub smartfonem może zwiększyć odczuwalny ciężar głowy nawet czterokrotnie. Źle ustawiona głowa z czasem objawia się w postaci mało estetycznego garbu tłuszczowego zwanego „wdowim garbem”.

**Bolesne zwyrodnienia**

Kiedy stoimy prawidłowo, kręgosłup, zgodnie z anatomiczną budową, wygięty jest w odcinku szyjnym do przodu, w odcinku piersiowym do tyłu, a w odcinku lędźwiowym do przodu. Ułożone naturalnie kręgi w części trzonowej zabezpieczone są pomiędzy sobą krążkami międzykręgowymi potocznie zwanymi – z uwagi na swój kształt – dyskami. Zadaniem krążków jest zapewnienie elastyczności kręgosłupowi i zabezpieczenie przed wstrząsami. Jeżeli przyjmiemy nieprawidłową postawę, pogłębiamy lub spłycamy naturalne wygięcia kręgosłupa. Jest to możliwe dzięki krążkom, natomiast „przyzwyczajenie ciała” do takiej postawy, powoduje osłabienie okolicznych mięśni. Słabe mięśnie nie są w stanie utrzymywać prawidłowej postawy i pogłębiamy deformacje naszego rusztowania. Doprowadzamy do nacisku jednostronnego na „dysk”, a ponieważ jest on miękki i potrafi zmieniać swój kształt, ucieka od nacisku. To powoduje jego przesunięcie lub zakleszczenie, co objawia się dolegliwościami bólowymi. Nieprawidłowe ułożenie kręgosłupa, może powodować również ucisk stawów międzywyrostkowych, a tarcie to już prosta droga do zwyrodnień.

**Prawidłowa pozycja**

Aby sobie pomóc, trzeba przede wszystkim zwrócić uwagę na to, jak siedzimy, na jakiej wysokości znajduje się monitor, czy istnieje konieczność wysuwania do przodu lub opuszczania głowy, czy wysokość siedziska pozwala na stabilne siedzenie i czy jest ono dostosowane do wysokości blatu biurka. By to ustalić, najlepiej będzie poprosić kogoś, aby zrobił nam zdjęcie z boku podczas przy biurku. Warto też przeanalizować pozycję przyjmowaną w aucie oraz na kanapie przy oglądaniu telewizji. Jeżeli już nie da się uniknąć siedzenia, koniecznie trzeba zrobić wszystko, by szkody dla ciała były jak najmniejsze. A więc siadamy na krawędzi siedziska i tylko do krawędzi pośladków. Nogi ustawiamy stabilnie, a kolana odrobinę szerzej niż biodra ułożone prostopadle nad stopami.

**Wzmacnianie mięśni przez ćwiczenia**

Aby utrzymać kręgosłup w prawidłowej pozycji, trzeba wzmocnić przede wszystkim mięśnie grzbietu i brzuch. Silny brzuch to silne mięśnie skośne zewnętrzne, skośne wewnętrzne, poprzeczny oraz proste brzucha. Te ostatnie leżą najgłębiej i wymagają stymulacji ćwiczeniami izometrycznymi. Wybierając ćwiczenia wzmacniające plecy, nie należy koncentrować się tylko na dwóch największych – czworobocznym i najszerszym grzbietu. Bardzo ważne są prostowniki grzbietu oraz drobniejsze struktury – dźwigacze łopatek, a także mięśnie podgrzebieniowy, nadgrzebieniowy i biodrowo-żebrowe. Obok wzmocnienia, równie ważna jest mobilizacja mięśni klatki piersiowej. Najczęściej ze względu na nieprawidłową postawę struktury te są spięte i skrócone. To nie pozwala na przyjęcie anatomicznej sylwetki. Regularne rozciąganie tych mięśni poprawi ich elastyczność.

Najważniejsze to uaktywnić się po upływie każdych 20 minut. Należy wstać, zmienić pozycję, przeciągnąć się. Można też, jeśli jest to możliwe, przeorganizować swoje stanowisko pracy z siedzącego na stojące, a ciało z pewnością za to podziękuje.

Dorota Rybszleger