



Několik ergonomických rad na závěr

Při sedavé práci (např. u počítače) i při práci v domácnosti bychom neměli zapomínat na některé zásady, abychom předešli bolestivým stavům pohybového aparátu:

- 😊 Výška židle, na které sedíme, by měla být taková, aby chodidla byla opřena celou plochou o podlahu. U menších osob je vhodná šikmá podložka pod nohy. Nevhodný je sed se zkříženými bérce pod sedadlem – dochází k nestabilnímu sedu a přetěžování bederní páteře.
- 😊 Sed by měl být vzpřímený, s opřenými zády (bederní opěrka), vhodné je používat dynamický sedák (naplněný vzduchem) nebo sedadla s dynamickým systémem sezení. Delší zádová opěra se doporučuje při dlouhodobém sledování obrazovky. Při každé příležitosti (např. telefonování) je dobré změnit polohu, např. vstát a projít se.

- ☺ Důležité je umístění monitoru počítače, zejména v jaké výšce se nachází – pohled našich očí by měl směřovat mírně dolů do středu obrazovky. Při dlouhodobém sledování obrazovky směrem vzhůru se přetěžují šíjové svaly a mohou se objevit bolesti hlavy. Obrazovka by měla být umístěna podle charakteru práce – převažuje-li práce s počítačem, umístěna je uprostřed, při práci s dokumenty může být na straně.
- ☺ Při práci s klávesnicí a myší je vhodné mít opřenou ruku a předloktí, aby nedocházelo k přetěžování šíje, ramenního pletence a svalů předloktí. Využít se dají pohyblivé opěrky předloktí.
- ☺ Při práci vstoje (např. u kuchyňské linky) je dobré odlehčit stoj oporou jedné dolní končetiny o stoličku vysokou 15–20 cm.
- ☺ V zájmu svých zad bychom měli dávat pozor na prochlazení – i v letním období může studený vzduch (průvan, klimatizace) způsobit bolesti zad (zejména zpocených).
- ☺ Je vhodné poskytnout péči také chodidlům (masáž, protahování, chůze naboso v různých terénech), dolní končetiny se pak lépe zapojují do správného držení těla.

LITERATURA

- Gilbertová, S. – Matoušek, O.: *Ergonomie*. Praha: Grada, 2002.
- Hnízdil, J. – Šavlík, J. – Beránková, B.: *Bolesti zad: mýty a realita*. Praha: Triton, 2005.
- Mojžíšová, L.: *Aby nás záda nebolela I.–III*. Praha: ÚZV, 1985, 1987.
- Novotná, J. – Dobiáš, J.: *Metoda Ludmily Mojžíšové – praktická cvičení*. Praha: Nakladatelství XYZ, 2007.
- Rašev, E.: *Škola zad*. Praha: Direkta, 1992.
- Rokyta, R. – Kříž, N. – Buřitová, J. – Mojžíšová, L.: *Rehabilitační metoda Ludmily Mojžíšové očima fyziologa*. Praha: 3. LF UK, 1992.
- Strusková, O. – Novotná, J.: *Metoda Ludmily Mojžíšové*. Praha: Nakladatelství XYZ, 2007.