

Συμβουλές για τη στάση του σώματος όταν δουλεύουμε από το σπίτι

Βασίλειος Τσεκούρας

Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Οι απαιτήσεις της σύγχρονης καθημερινότητας έχουν αλλάξει τον τρόπο που ζούμε, αλλά και που εργαζόμαστε, σε πολύ μεγάλο βαθμό. Όταν αυτές οι απαιτήσεις δε, αυξάνονται λόγω απρόβλεπτων συνθηκών – όπως η πανδημία που βιώνουμε αυτές τις ημέρες – είναι πολύ πιθανό να επηρεαστεί και η υγεία μας. Η παραμονή σε κλειστούς χώρους για μεγάλα χρονικά διαστήματα εγκυμονεί κινδύνους, ειδικά για τα άτομα που δουλεύουν πολλές ώρες σε ηλεκτρονικό υπολογιστή. **Η καθιστή θέση, καθώς και η απουσία συνολικότερης κίνησης, καταπονεί σε μεγάλο βαθμό το σώμα. Συνήθως, τα σημεία που δέχονται μεγάλη πίεση, είναι ο αυχένας, οι ώμοι, η ράχη και η οσφύς (μέση).** Οι κίνδυνοι όμως είναι πολύ περισσότεροι!



Με γνώμονα το ότι η κίνηση είναι ζωή και η ζωή κίνηση, ακολουθούν κάποιες πληροφορίες και συμβουλές για καλύτερη υγεία.

Τα άτομα που εργάζονται σε καθιστή θέση για πολλές ώρες (από έξι έως δεκατρείς ώρες την ημέρα) εμφανίζουν πολύ συχνά σοβαρές ασθένειες, όπως παχυσαρκία, διαβήτη, κακοήθειες, αλλά και καρδιαγγειακές παθήσεις. Η εργασία που είναι κυρίως καθιστική, εκτός από προβλήματα βάρους και συχνά όρασης (λόγω της οθόνης του υπολογιστή), προκαλούν προβλήματα και στα οστά και τις αρθρώσεις. Η εξασθένιση του μυοσκελετικού συστήματος μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής του ατόμου. Συχνά υπάρχει σταδιακή επιδείνωση των χρόνιων συμπτωμάτων στην πλάτη, τον αυχένα και την οσφυϊκή μοίρα, με αποτέλεσμα τη μείωση του εύρους των κινήσεων.

Για αυτό το λόγο, είναι πολύ σημαντικό τα άτομα που εργάζονται πολλές ώρες σε καθιστή θέση, να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα πριν εμφανιστούν αυτά τα προβλήματα. Η συστηματική εκγύμναση-άθληση με στόχο τη διατήρηση ικανοποιητικής μυϊκής μάζας και η κατανάλωση επαρκών και ποιοτικών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι πολύ σημαντικά βήματα πρόληψης.

Επίσης, είναι πολύ σημαντικό μπροστά από έναν υπολογιστή να δώσουμε προσοχή:

1. **Στο κάθισμα:** Η επιλογή ενός αναπαυτικού καθίσματος εργονομικής φύσης, το οποίο θα προσφέρει σωστή στάση, ισορροπία και υποστήριξη της σπονδυλικής στήλης είναι σχεδόν απαραίτητο. Εναλλακτικά, μια επιλογή καθίσματος με ρυθμιζόμενο ύψος και κλίση που βοηθά το σώμα να διατηρεί καλύτερη επαφή με το κάθισμα, θα μπορούσε να βοηθήσει σε πολύ μεγάλο βαθμό.
2. **Στη στάση της λεκάνης:** Η μέση, και πιο συγκεκριμένα η λεκάνη, η οποία θεωρείται και ως ο τελευταίος οσφυϊκός σπόνδυλος, πρέπει να εφάπτεται στην καρέκλα ώστε να υπάρχει η βέλτιστη υποστήριξη στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. (Εδώ πολλές φορές προτείνεται και η χρήση ανατομικών μαξιλαριών, με ειδικά σχεδιασμένα υλικά για την υποστήριξη της περιοχής & τη μείωση του πόνου από την καταπόνηση).
3. **Στη στάση του κεφαλιού:** Το κεφάλι, πρέπει να είναι σε θέση που το πηγούνι είναι μαζεμένο προς τα πίσω και δεν σκύβει μπροστά. Το κεφάλι είναι ένα από τα πιο βαριά σημεία του σώματος, και για αυτό πρέπει να το διατηρούμε σε σωστή θέση, ώστε να μην καταπονούνται οι μύες του αυχένα.
4. **Στους ώμους:** Οι ώμοι πρέπει βρίσκονται και αυτοί σε ευθεία κατακόρυφη γραμμή με τη μέση.
5. **Στους αγκώνες:** Οι αγκώνες πρέπει να βρίσκονται σε επαφή με το γραφείο ή με τις λαβές του καθίσματος και να στηρίζονται σε αυτά.
6. **Στα γόνατα:** Τα γόνατα συνιστάται να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών, τα πέλματα να έχουν πλήρη επαφή με το έδαφος και να μην υπερβαίνουν σε ύψος τη λεκάνη.

Με μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα, μπορούμε να αποφύγουμε την καταπόνηση του σώματος μας από την καθιστή θέση. Τέλος, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως ένας υγιεινός και δραστήριος τρόπος ζωής, μπορεί να ενισχύσει την ποιότητα ζωής και τη γενικότερη μακροζωία!