

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W PRZECIWDZIAŁANIU ZGUBNYM EFEKTOM SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA

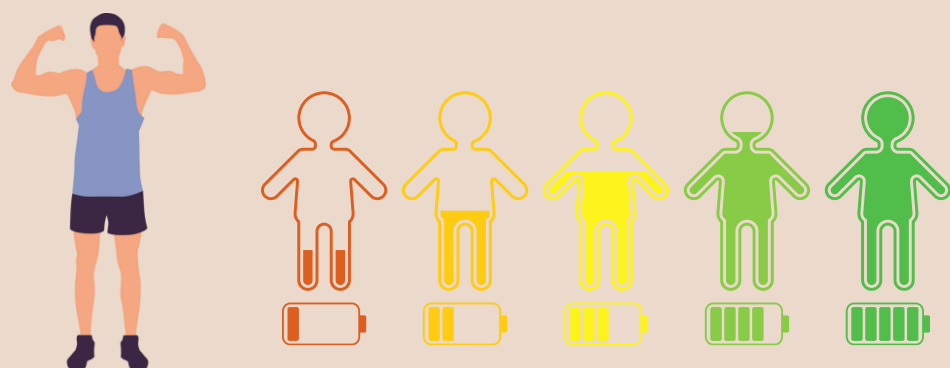


DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWO- SZKIELETOWE

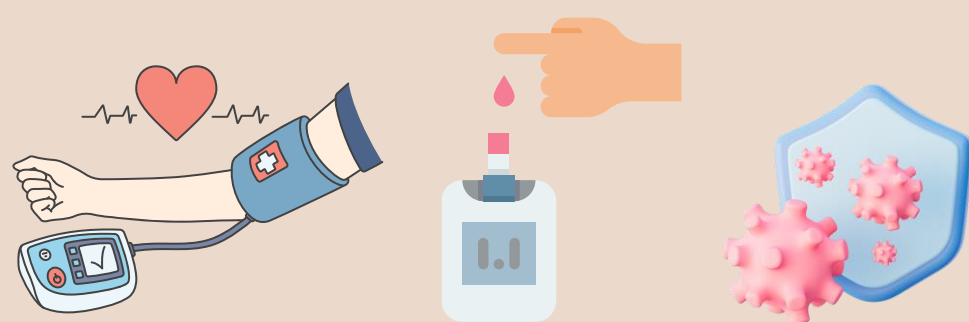




Aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w przeciwdziałaniu dolegliwościom bólowym układu mięśniowo-szkieletowego. Ruch wpływa nie tylko na sprawność mięśni ale również jest jednym z kluczowych czynników warunkujących funkcjonowanie organizmu



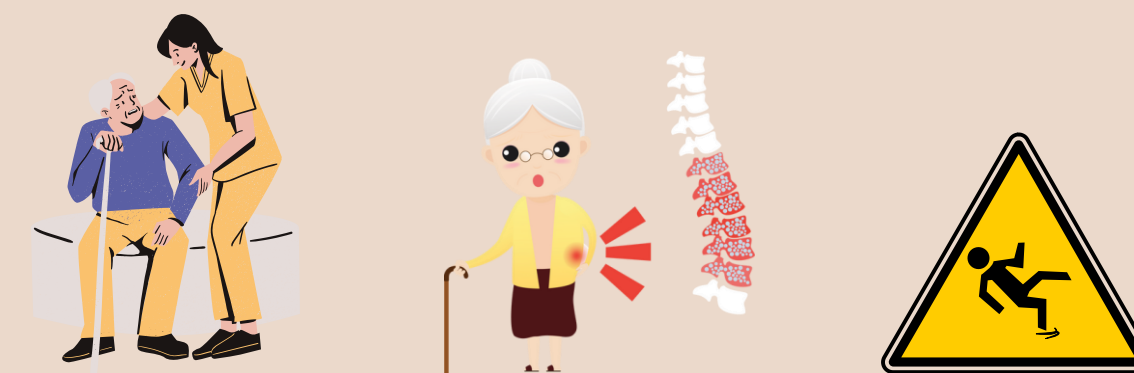
- poprawia siłę mięśni i spowalnia ich zanik
- zwiększa poziom energii i wytrzymałości
- opóźnia procesy degeneracyjne kości



- zapobiega nadciśnieniu i poprawia krążenie
- zmniejsza ryzyko raka piersi
- poprawia profil lipidowy krwi
- wzmacnia układ odpornościowy
- poprawia trawienie
- zmniejsza nadwagę i otyłość
- zmniejsza ryzyko raka jelita grubego



- poprawia nastrój i funkcje poznawcze
- poprawia samoocenę
- poprawia jakość snu
- zmniejsza stres



- utrzymuje gęstość kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy
- zapobiega upadkom osób starszych
- utrzymuje mobilność stawów
- najlepsza znana terapia w chorobie tętnic obwodowych

Adaptacja ciała do zmiennych warunków środowiskowych



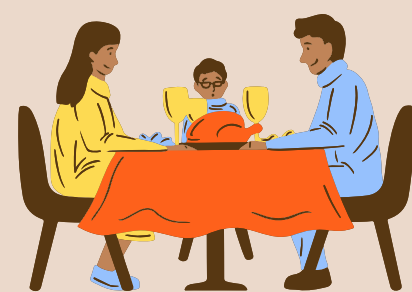
Ciało doskonale potrafi adaptować się do zmiennych warunków środowiskowych. W sytuacji, w której długie godziny trwasz w bezruchu siedząc, twoje ciało przystosowuje się do nowej rzeczywistości. Jeśli nawykowo siedzisz ze zgarbionymi plecami, pochyloną głową i zapadniętą klatką piersiową, to ze 100% pewnością będziesz się garbić stojąc, będziesz chodził zgarbiony i biegać też będziesz ze zgarbionymi plecami. Wraz z wydłużaniem czasu w którym trwasz w nienaturalnych pozycjach trudniej będzie ci przywrócić pozycję anatomiczną.



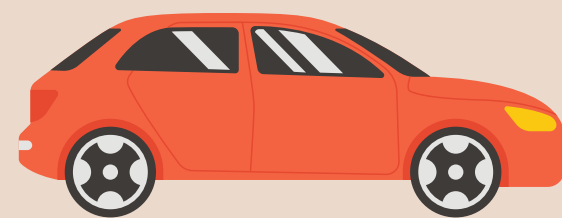


BÓLU PLECÓW DOŚWIADCZA LUB DOŚWIADCZY W PRZYSZŁOŚCI 80% SPOŁECZEŃSTWA. PROBLEMY Z KRĘGOSŁUPEM SĄ TAK POWSZECHNE, ŻE MÓWI SIĘ NAWET O EPIDEMII BÓLU PLECÓW.

Coraz więcej osób, nawet dzieci w wieku szkolnym zaczyna doświadczać dolegliwości bólowych układu mięśniowo-szkieletowego, obserwuje się wzrost liczby dzieci u których rozpoznawane są wady postawy, liczne krzywizny kręgosłupa i wady kończyn dolnych. Za główną przyczynę tego zjawiska podaje się długie godziny spędzane przez dzieci w pozycji siedzącej, nie tylko w szkolnej ławce ale również w drodze do szkoły, w czasie czasu wolnego spędzanego przed ekranem telewizora czy komputera. Wady postawy nie są jedynie problemem wieku dziecięcego, dolegliwości i schorzenia mięśniowo-szkieletowe wśród osób dorosłych są powszechne.



Siedzenie podczas posiłków



Siedzenie w aucie



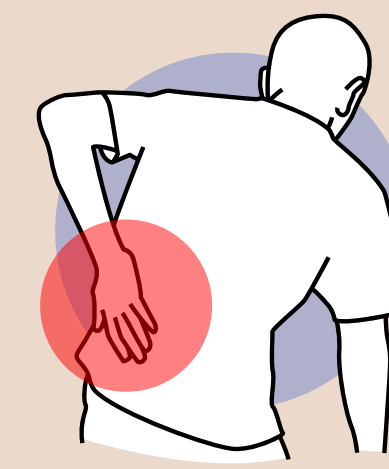
Siedzenie w pracy



Siedzenie w domu przed komputerem /telefonem/TV

Sen

Najczęściej pojawiającymi się dolegliwościami bólowymi są dolegliwości odcinka szyjnego kręgosłupa oraz odcinka lędźwiowo-krzyżowego.





RANKING JEDNOSTEK CHOROBYCHYCH POWODUJĄCYCH NAJWIĘKSZĄ LICZBĘ DNI ABSENCJI W PRACY (ZUS 2022)

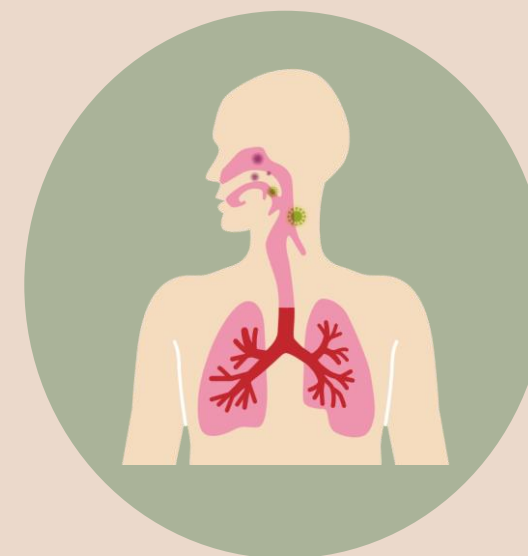
Według raportów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych choroby układu mięśniowo-szkieletowego są jednymi z głównych przyczyn pobierania zasiłków i przechodzenia na zwolnienia z tytułu niezdolności do pracy. Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe zaliczane są już do chorób cywilizacyjnych i stanowią poważny problem w populacji osób pracujących. Generują koszty związane z rosnącymi wydatkami na opiekę zdrowotną, niezdolnością do wykonywania pracy oraz nieobecnością w pracy.



**CHOROBY
UKŁADU
MIĘŚNIOWO-
SZKIELETOWEGO**



**CIAŻA,
PORÓD,
POŁÓG**



**CHOROBY
UKŁADU
ODDECHOWEGO**



**ZABURZENIA
PSYCHICZNE**



W populacji osób pracujących istotnym czynnikiem wpływającym na ryzyko awienia się dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego, są czynniki zawodowe, fizyczne i psychospołeczne

Na poziom odczuwanych dolegliwości wpływa wiele czynników

Czynniki fizyczne

- pozycja ciała
- wartości wywieranych sił
- powtarzalność ruchów
- drgania
- mikroklimat



Czynniki psychospołeczne

- brak wsparcia
- niepewność pracy
- presja czasu
- nadmierne obciążenie pracą



Styl życia

- poziom aktywności fizycznej
- dieta
- tytoń
- alkohol



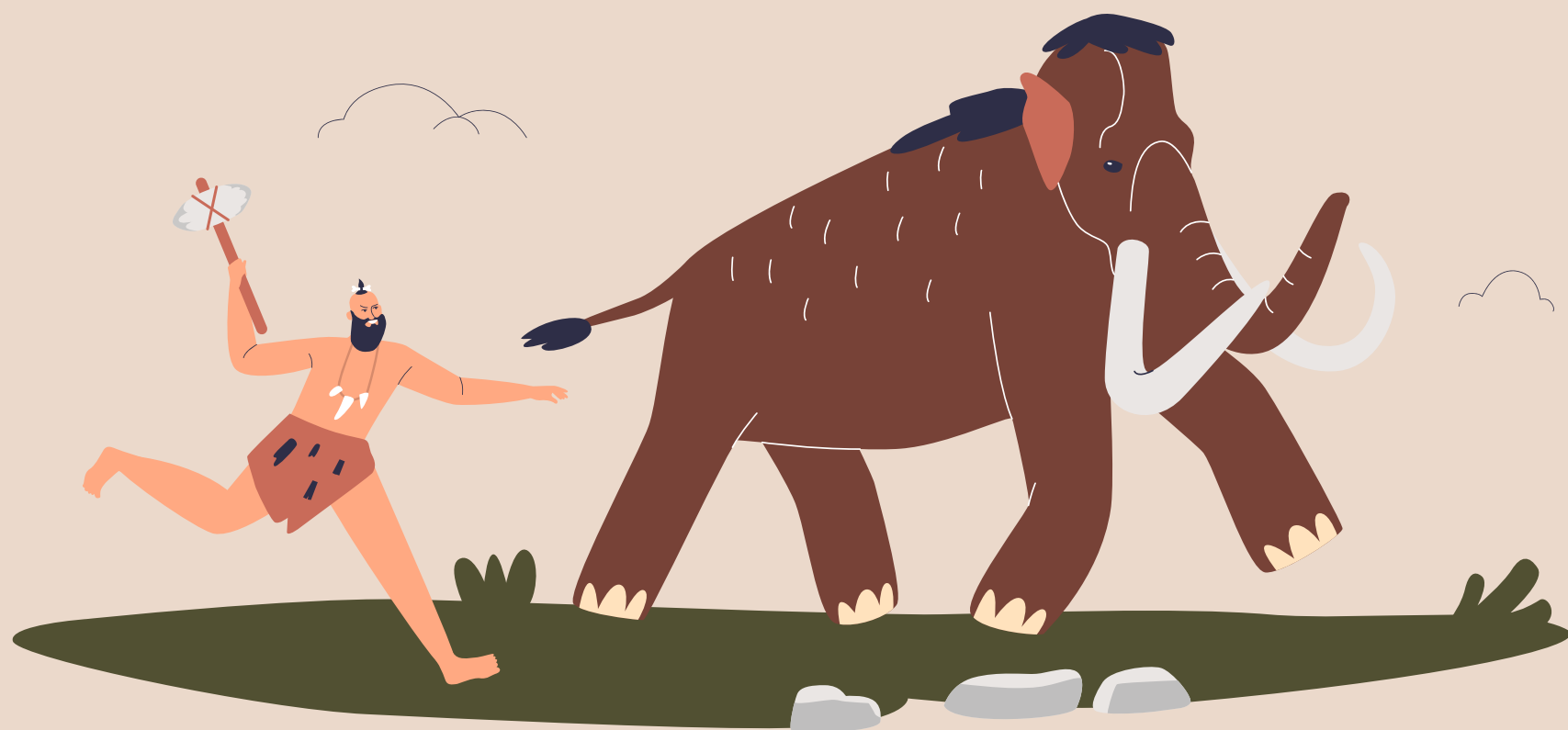
Cechy indywidualne

- starszy wiek
- płeć żeńska
- przebyte choroby





JAK RUCH WPŁYWA NA ORGANIZM ?



Niewątpliwie rozwój cywilizacji przyczynił się do zwiększenia komfortu życia i poprawy warunków pracy. Jednocześnie spowodował, że coraz więcej czasu spędza się w bezruchu, głównie w pozycji siedzącej. Ciało zostało stworzone i ewolucyjnie przystosowane do tego, żeby się ruszać. Już człowiek pierwotny, aby przeżyć musiał się ciągle przemieszczać, jeśli nie w poszukiwaniu pożywienia to podczas ucieczki przed czyhającą zwierzyną. Jego ciało, poza odpoczynkiem, było w ciągłym ruchu. Zatem ruch stanowi swoistą pożywkę dla ciała, dzięki której, zachowane są jego naturalne funkcje.



ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA WHO OPUBLIKOWAŁA WYTYCZNE OKREŚLAJĄCE MINIMALNĄ DAWKĘ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZY PODEJMOWANIU KTÓREJ MOŻNA ODCZUĆ REALNE KORZYŚCI ZDROWOTNE I ISTOTNIE OGRANICZYĆ ZAGROŻENIE WIELOMA CHOROBYMI.

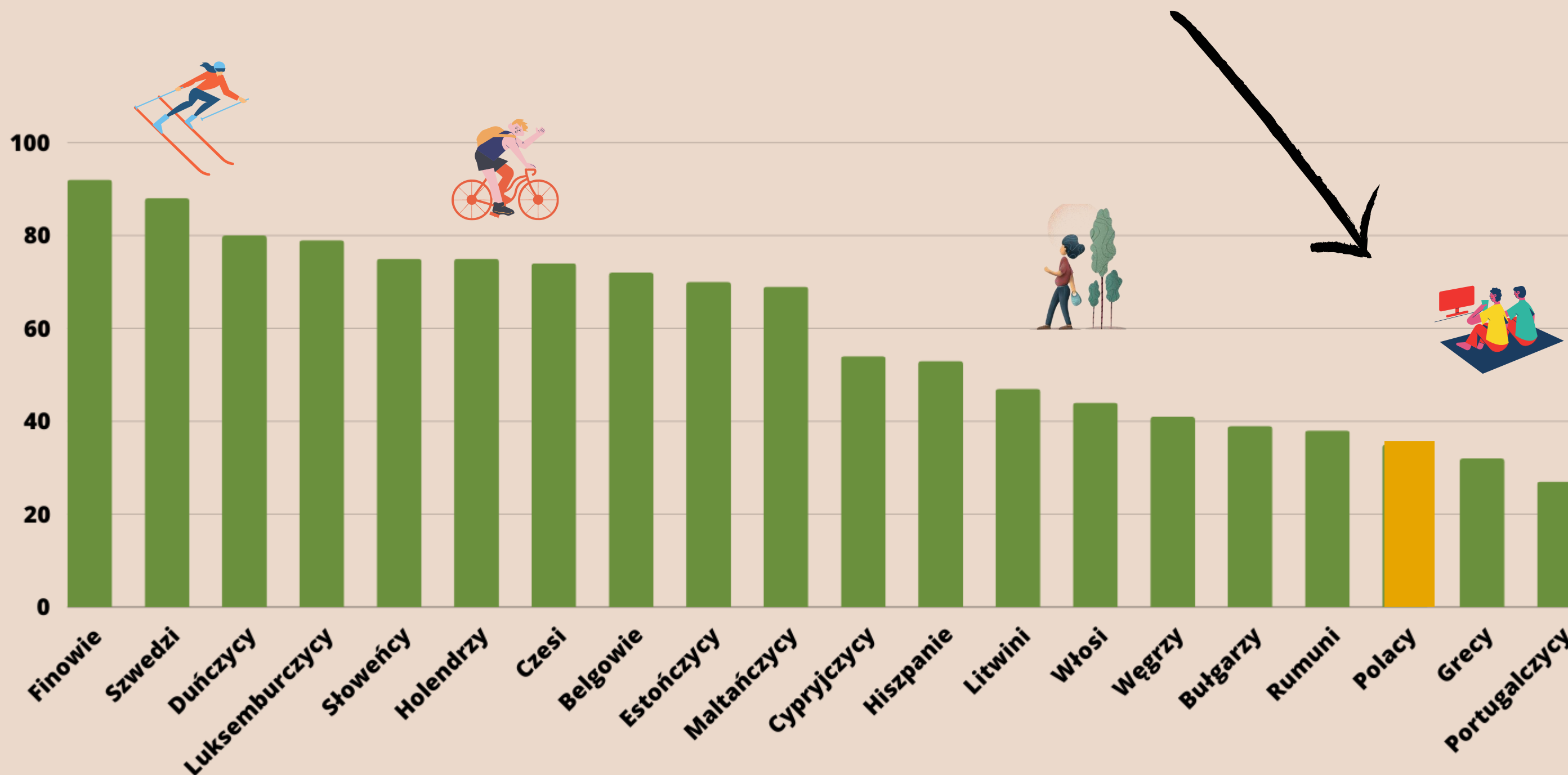


W przypadku umiarkowanej aktywności fizycznej nie istnieje określona górna granica czasu jej podejmowania. Im więcej ruchu tym lepiej. Przyjmując, że tygodniowo podejmujemy aktywność na poziomie 300 minut to dziennie ruszamy się jedynie przez 50 min. Jest to niewielka ilość czasu w porównaniu z czasem jaki spędzamy siedząc.



Okazuje się, że Polacy są jednymi z najmniej aktywnych fizycznie Europejczyków

w raporcie WHO/OECD 2022, aż 65% Polaków powiedziało, że w ogóle nie ćwiczy



Jako główną przyczynę bierności znaczna większość respondentów podaje brak czasu. Okazuje się, że pracujemy dużo, nie dbamy o regenerację, nie wysypiamy się, a przez to nie podejmujemy aktywności fizycznej i błędne koło się zamyka.



Najważniejszy element budowy ciała umożliwiający swobodne poruszanie się i utrzymanie pozycji pionowej

Kręgosłup rozciąga się między czaszką a miednicą. W swoim naturalnym fizjologicznym ułożeniu jest pokrzywiony. Te krzywizny to, lordoza szyjna, kifoza piersiowa i lordoza lędźwiowa. Gdy kręgosłup znajduje się w pozycji neutralnej działają na niego najmniejsze siły i jest on najbardziej odporny na obciążenie zewnętrzne.

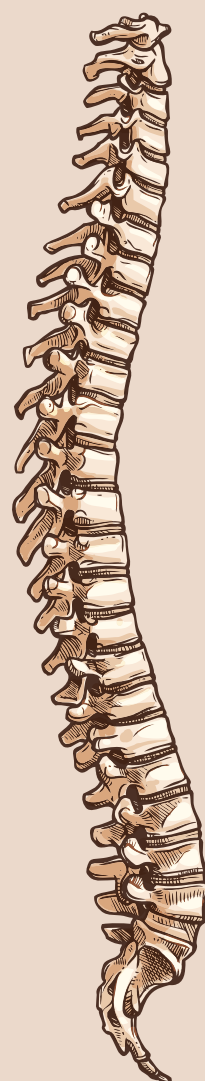
7 kręgów szyjnych

12 kręgów piersiowych

5 kręgów lędźwiowych

Kość krzyżowa

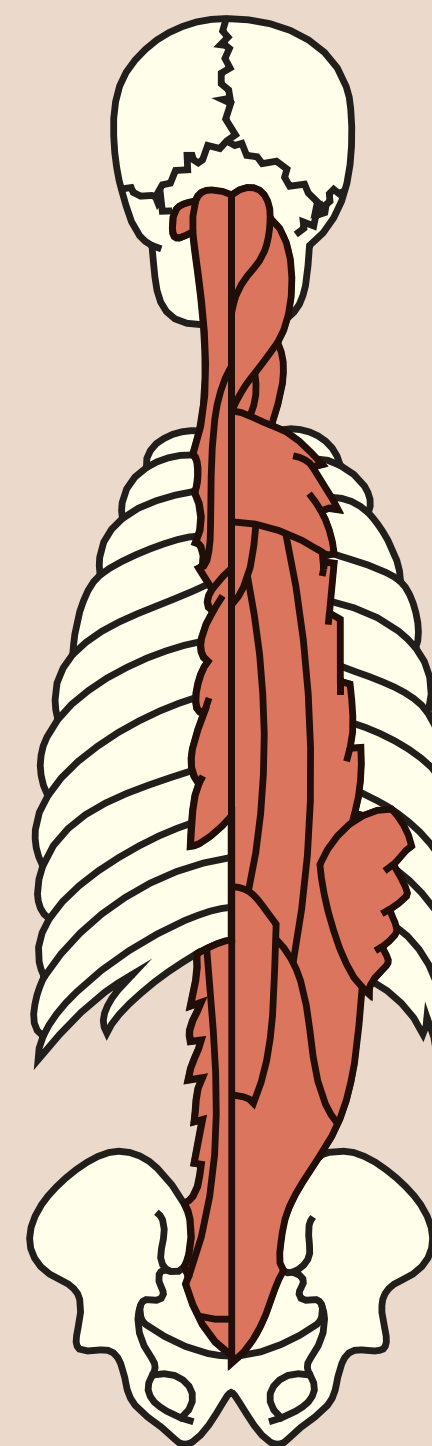
Kość ogonowa



Lordoza szyjna

Kifoza piersiowa

Lordoza lędźwiowa



Jednym z kluczowych i zaraz najbardziej rozbudowanych elementów jest kręgosłup. Na kręgosłup składają się liczne elementy kostne i stawy ale nie jest on wolnym stojącym filarem otoczonym organami. Każdy nawet najmniejszy element kręgosłupa połączony jest systemem więzadeł i mięśni, które pełnią funkcję wzmacniającą i zabezpieczającą go. To mięśnie odpowiedzialne są za ruch, bo dzięki nim elementy kostne przemieszczają się względem siebie.



Jak długotrwałe siedzenie „upośledza” układ ruchu ?



U większości osób, które bardzo dużo siedzą zauważa się:

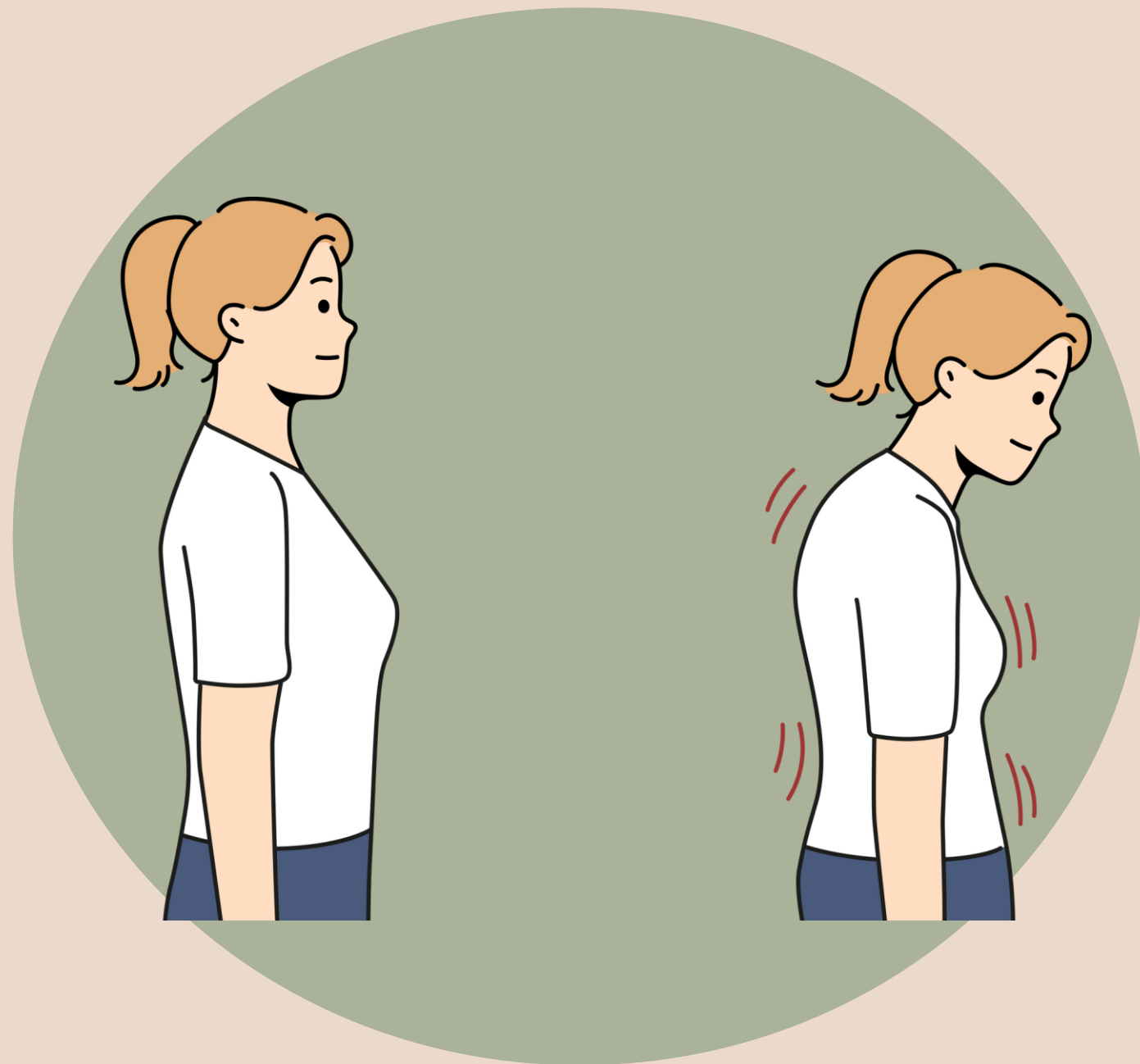
- pozycję w której głowa wysuwa się w przód. Mięśnie grupy przedniej głowy i szyi (zginacze) przykurczają się, mięśnie podpotyliczne rozciągają się a mięśnie karku są nadmierne napięte.
- Siedzenie z głową wysuniętą do przodu najczęściej pociąga za sobą zmianę ułożenie innych segmentów ciała, pogłębia się wygięcie w odcinku piersiowym kręgosłupa, tzw. kifoza piersiowa, pojawia się garb. Automatycznie klatka piersiowa zapada się a barki wysuwają się do przodu, łopatki oddalają się od kręgosłupa.
- Trwanie w takiej pozycji skutkuje napięciem mięśni wykonujących ruchy obręczy kończyn górnych, karku i szyi co może skutkować napięciowymi bólami głowy.

Długotrwałe utrzymywanie pozycji z głową wysuniętą do przodu lub pochylonej w dół, przyczynia się do powstania:

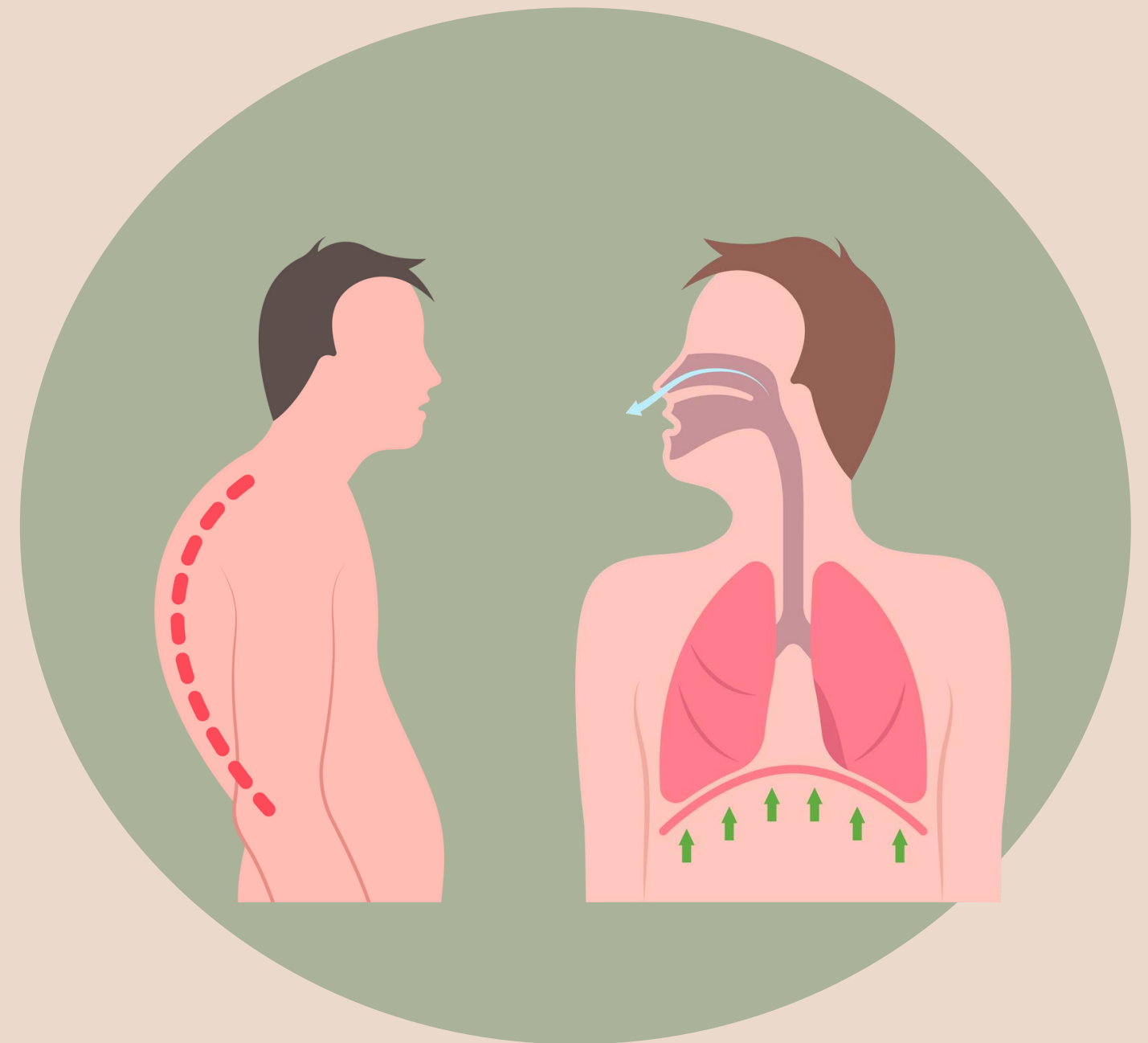
- bolesnych napięć mięśniowych
- sztywność w okolicach karku
- chronicznego bólu głowy
- mrowienia lub drętwienia rąk/palców
- bólu nadgarstków i łokci
- uszkodzenia krążków międzykręgowych (dyskopatie)



Jak długotrwałe siedzenie „upośledza” układ ruchu ?



- Siedzenie z głową wysuniętą do przodu najczęściej pociąga za sobą zmianę ułożenie innych segmentów ciała, pogłębia się wygięcie w odcinku piersiowym kręgosłupa, tzw. kifoza piersiowa, pojawia się garb. Automatycznie klatka piersiowa zapada się a barki wysuwają się do przodu, łopatki oddalają się od kręgosłupa. Trwanie w takiej pozycji skutkuje napięciem mięśni wykonujących ruchy obręczy kończyn górnych dodatkowo silnie osłabione zostają mięśnie brzucha.



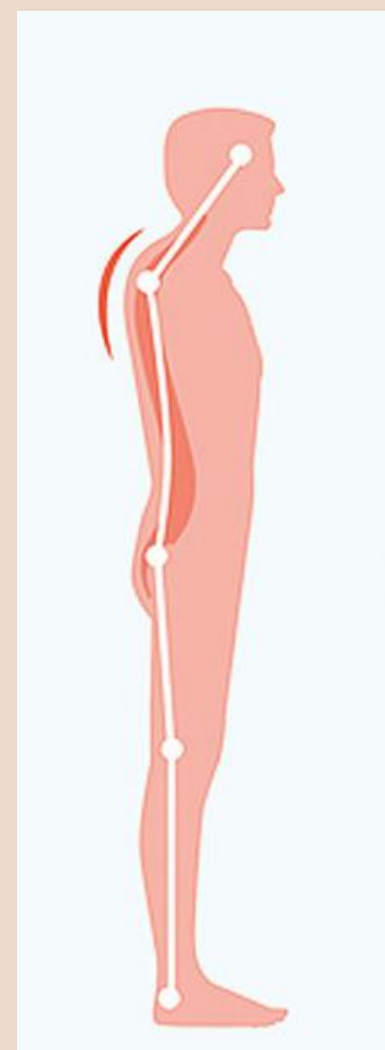
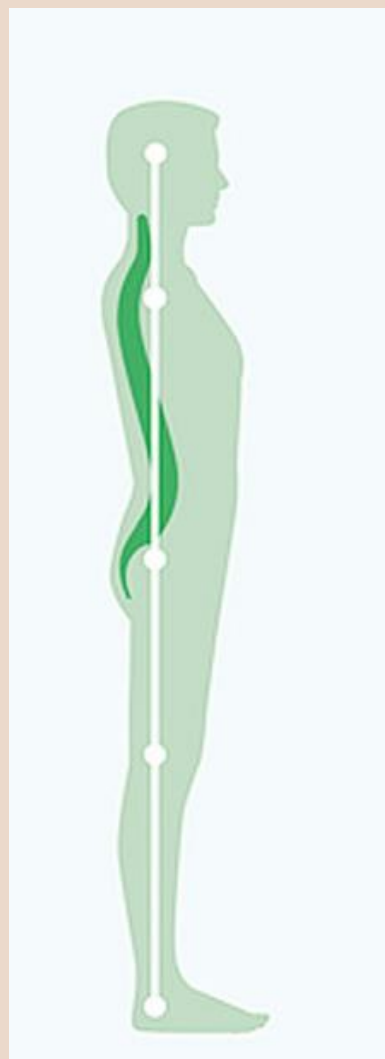
- Garbienie się powoduje dodatkowo zaburzenie wzorca oddechowego. Przepona, jako główny mięsień wdechowy, nie ma możliwości pracy w pełnym zakresie co pogorsza wentylację płuc. Przez brak możliwości wzięcia głębokiego oddechu, organizm staje się niedotleniony, a co za tym idzie zostaje zaburzone funkcjonowanie narządów wewnętrznych.



Jak długotrwałe siedzenie „upośledza” układ ruchu ?

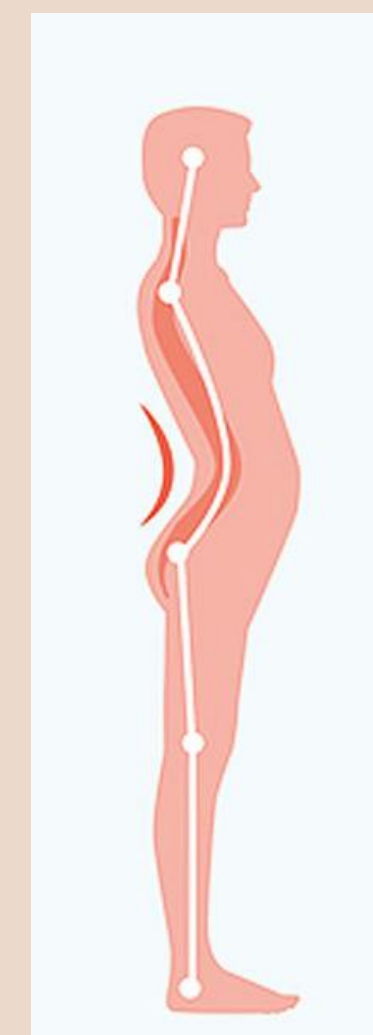


W pozycji siedzącej mięśnie pośladków są praktycznie wyłączone, to samo dzieje się z mięśniami kończyn dolnych. Wydawać by się mogło, że to nie ma znaczenia, jednak pamiętaj, że mięśnie pośladków są odpowiedzialne za ruch miednicy. Miednica łączy się z kręgosłupem u jego podstawy. Każdy ruch miednicy przenosi się na zmianę krzywizny dolnych partii kręgosłupa. Jeśli zatem mięśnie pośladków są dysfunkcyjne, pojawia się problem z neutralnym ułożeniem miednicy i to powoduje zazwyczaj albo pogłębienie lordozy lędźwiowej albo jej zniesienie.



• Zniesienia lordozy lędźwiowej

miednica znajduje się w pozycji tyłopochylenia, naturalna krzywizna w odcinku lędźwiowym nie występuje, plecy stają się zaokrąglone, zazwyczaj takiemu ułożeniu miednicy, towarzyszy zapadnięcie się klatki piersiowej, rotacja wewnętrzna obręczy kończyn górnych. Kręgosłup przyjmuje kształt litery C, potocznie mówimy, że ktoś się garbi.



• Pogłębienie lordozy lędźwiowej

krzywizna w dolnej części pleców zwiększa się poprzez położenie miednicy w przodopochyleniu, pośladki zaczynają być nienaturalnie wypięte. Pozycji pogłębionej lordozy zazwyczaj towarzyszy odstający brzuch i nadmiernie wyeksponowana klatka piersiowa.



„To, co niegdyś było wrodzone, stało się umiejętnością, którą człowiek musi powtórnie przyswoić.”



Ciało adaptuje się do najczęściej przyjmowanych w ciągu dnia pozycji, co z czasem utrudnia powrót do pierwotnych wzorców ruchowych wynikających z mechaniki ruchu ludzkiego ciała.



Zatem najlepsze co możesz dla siebie zrobić, żeby nie doprowadzić do powstania tak wielu dysfunkcji w pracy układu mięśniowo-szkieletowego to jak najmniej siedzieć.

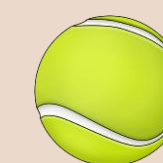
• **zwiększenie zakresów ruchu**



• **wzmocnienie**



• **rozluźnienie**





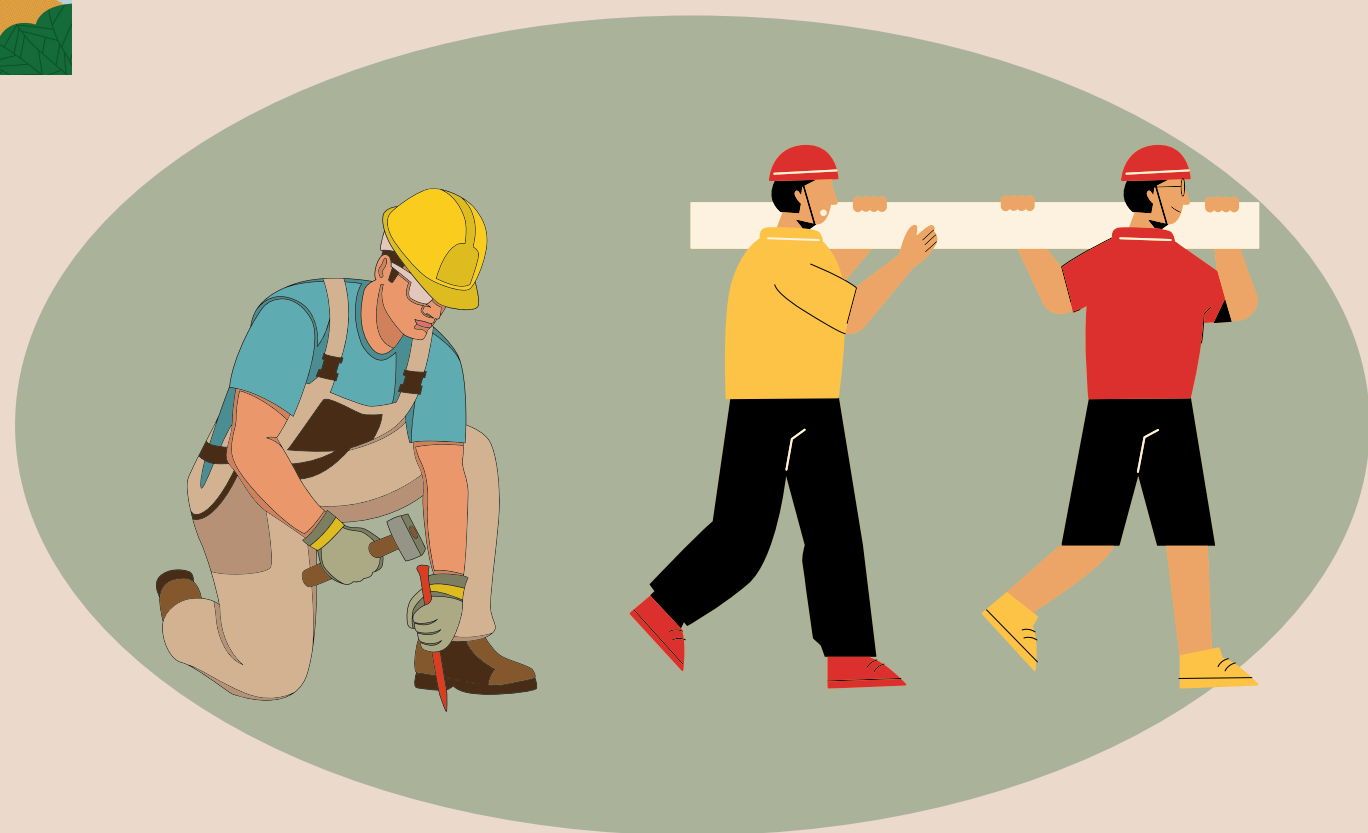
Szukaj okazji do ruchu !

Jeśli jesteś pracownikiem umysłowym i godziny spędzasz siedząc jeśli tylko możesz przeorganizować biurkowo i przejść do pozycji stojącej, zrób to. Praca stojąca będzie utrzymywać twoje ciało w ciągłym ruchu. Umożliwia poruszanie się i częste zmiany pozycji. W ruch angażuje się całe ciało. Pracując na stojąco, zwiększasz poziom całkowitej aktywności fizycznej. Jednak praca na stojąco, przez cały dzień, również nie jest rozwiązaniem, bo nie chodzi o to, żeby pracować na stojąco i się nie ruszać. Celem jest nauczenie się pracy w różnych pozycjach i częsta zmiana tych pozycji. Biurko typu sit-stand stwarza możliwość ruchu, co jest kluczowe przy minimalizowaniu ryzyka pojawienia się dolegliwości powstających na skutek długotrwałej pracy siedzącej. Jeśli masz możliwość pracy na stojąco, pamiętaj, żeby nie stać w bezruchu. Wykorzystaj stołek, piłkę lub podpórkę do urozmaicenia pozycji przy pracy. Takie wsparcie pozwoli zmniejszyć obciążenie odcinka lędźwiowego.





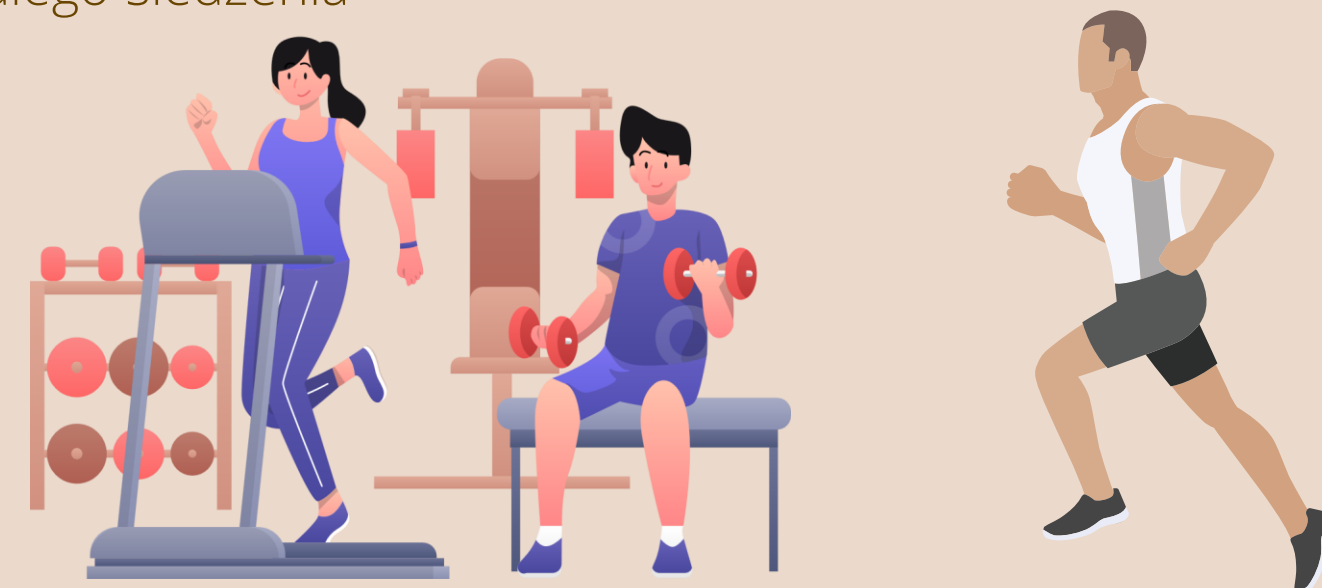
ZADBAJ O SIEBIE PO PRACY, W CZASIE WOLNYM!



- Jeśli pracujesz fizycznie i w pracy dużo dźwigasz, twoja praca jest zaliczana do ciężkich, to skoncentruj się na regeneracji i ćwiczeniach relaksacyjnych. Nie zapominaj o rozciąganiu i przywracaniu prawidłowej ruchomości członów ciała, które mogą być nadmiernie napięte na skutek pracy fizycznej



- Jeśli wykonujesz pracę siedzącą wykonuj dowolną aktywność fizyczną, która pozwoli na Zwiększenie ogólnej aktywności fizycznej. Poświęć więcej czasu na ćwiczenia siłowe, nie zaniedbuj rozciągania w celu zwiększenia zakresu ruchomości struktur przykurczonych z powodu długotrwałego siedzenia





PAMIĘTAJ, KAŻDY RUCH JEST LEPSZY NIŻ ŻADEN !

Gdy po zakończeniu pracy odczuwasz dolegliwości, to znak, że ciało narażone jest na obciążenie i jednocześnie nie jest na takie obciążenie dostatecznie przygotowane, co manifestuje się zmęczeniem, uczuciem sztywności, nadmiernym napięciem czy po prostu bólem. Jeśli w porę nie zareagujesz, to dojdzie do przeciążenia i urazu, co z pewnością znacznie pogorszy komfort życia a może również wpłynąć na zdolność do wykonywania pracy. Dlatego zacznij się ruszać.

ŻEBY SIĘ RUSZAĆ NIE MUSISZ SIĘ SPECJALNIE PRZEBIERAĆ, KUPOWAĆ BUTÓW BIEGOWYCH, INWESTOWAĆ W SPRZĘT SPORTOWY CZY KUPOWAĆ KARNETU NA SIŁOWNIĘ. RUCH TO TEŻ SPACER Z PSEM, ODKURZANIE, PÓJŚCIE PIESZO NA ZAKUPY DO SKLEPU CZY AKTYWNA ZABAWA Z DZIEĆMI. PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDY RUCH JEST LEPSZY NIŻ ŻADEN.

