

Sedavé zaměstnání ohrožuje Vaše klouby



Pracujete v kanceláři či sedíte za volantem? Myslíte si, že tak šetříte své klouby? Povíme Vám nepříjemné zjištění vědců...

Spousta lidí věří, že v případě problému s klouby (*kolena, lokty, ramena*) se **vyhne jejich dalšímu poškození** když si najde **sedavé zaměstnání**, kde nedochází k **fyzické námaze**. Ovšem realita je naprosto jiná.

Degenerativní změny kloubů

V případě, že často sedíte, dochází k **degenerativním změnám kloubů** (*řidnutí kostí, nedostatečné mazání klounů, opotřebení chrupavky...*). Při chůzi totiž dochází k "mazání" kolenního kloubu, regeneraci chrupavky, posílení kostí...

Nejvíce ohrožení jsou pracovníci v kancelářích, profesionální řidiči...

Význam cvičení pro sedavé zaměstnání

Proto doporučuji vždy po práci, alespoň 2 krát do týdne provozovat v rozumné míře pohybové aktivity. Mezi šetrné aktivity patří: **cyklistika, plavání, cvičení na rotopedu...**

Odměnou bude **zvýšení kondice, posílení svalů**, které budou šetřit vaše klouby a **snížení váhy**. Vyšší váha totiž často způsobuje **osteoartrózu**.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 19.11.2012.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/sedave-zamestnani-se-rovna-ohrozeni-vasich-kloubu>.