Máte sedavé zaměstnání?

Pracujete v sedě? Co na to říká Váš pohybový aparát?

Na počítači trávím až 10 hodin denně. Což po 5 letech sezení na nekvalitní židli s minimálním pohybem přineslo "odměnu" v podobě **bolesti zad a nohou**.

Problémy se nejdříve začali projevovat jako prudká pichlavá bolest v **horní části zad**. Volání o pomoc svého těla jsem ignoroval a nic jsem ze svého životního stylu nezměnil.

Postupem času jsem měl problém spát. Nemohl jsem ležet na boku ani na zádech. Bolest mi to nedovolila. Můj výkon začal prudce klesat.

Nepomáhali ani babské rady jako např.: nahřívací polštáře, koňské masti, zábaly...

V ten moment jsem si uvědomil, že pokud se sebou hned nezačnu něco dělat, tak skončím špatně. Pravděpodobně mně to zachránilo život.

Na internetu jsem si našel cvičení na **protažení a posílení zad**. Začal jsem je každé ráno cvičit. Už za měsíc jsem se cítil skvěle. Konečně jsem se mohl v posteli znovu natáhnout a usnout bez léků proti bolesti, které mi doktor předepsal. Ovšem nesměl jsem ani jeden den přestat!

Začal jsem také **2 krát za měsíc navštěvovat fyzioterapeuta**, který diagnostikoval moje problémy, poradil efektivnější cvičení a odstranil problémy, které jsem si za 5 let způsobil.

Také jste si všimli toho, že **nejčastější rady lékařů jsou: snížení váhy a užívání léků proti bolesti**? Kdybych se před časem nerozhodl ke změně, mohl jsem s největší pravděpodobností skončit na vozíku.

Jak se mi žije teď? K pravidelnému cvičení jsem přidal ještě více pohybu. Daleko od svého počítače. Začal jsem chodit na procházky a běhat (*ano, i ve svých 30 letech není pozdě*)… Snažím se pohybem denně strávit minimálně 50 minut. Cítím se skvěle!

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 1.6.2014.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/mate-sedave-zamestnani*.