Nebezpečí sedavého zaměstnání

Trápí Vás bolest kloubů, zad a svalů? Jste často unavení a podráždění? Přibrali

Máte sedavé zaměstnání? Trávíte v této pozici déle než 6 hodin v kuse? Jste ideální adept na vznik chronického onemocnění.

Při dlouhém sezení dochází ke zpomalení prokrvování těla. Z toho plyne, že se cítíte více unavení, bolí Vás hlava, zvyšuje se riziko vzniku hemeroidů, atrofují (*dochází k úbytku*) se hluboké svaly zad, a hlavně **přestávají se dostatečně "vyživovat" klouby** (*snižuje se hustota kostní tkáně*)**.**

Další riziko sedavého zaměstnání:

Syndrom karpálního tunel - vzniká při nadměrném přetěžování zápěstí (práce na klávesnici). Jeho projevy jsou: brnění a ztuhlost. Řešení je v podobě zakoupení ergonomické myši, klávesnice. Optimalizace posedu. Provádění cviků na protažení zápěstí a prstů.

Prevence

Při sedavém zaměstnání je potřeba si minimálně každou hodinu zacvičit. Stačí několikaminutové protažení celého těla. Dojde, tak k "promazání" kloubů, okysličení těla... Nezapomeňte na větrání (čerstvý vzduch) ovšem vyhněte se průvanu, který spíše ublíží. Je důležité si hlídat váhu a optimalizovat jídelníček.

Nejvhodnější pohybové aktivity pro lidi se sedavým zaměstnáním

Jak dlouho cvičit, když máme sedavé zaměstnání? Existuje jednoduchý výpočet. **1 hodinu sezení kompenzujte 10 minutami cvičení**.
Jako ideální sport lze považovat: plavání, jízda na kole, nordic walking, jóga... **Každá pohybová činnost musí být zvolena s ohledem na Váš zdravotní stav**.
Při sezení a pokud to možnosti dovolují, V**ám doporučuji průběžně měnit polohu během sedu** (nohy, záda). Ideální je pořízení ergonomické židle, balančního míče... Zapojíte, tak více zádové a břišní svaly.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 6.3.2015.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/nebezpeci-sedaveho-zamestnani*.