



Skróć własne cierpienia. Oto cenne wskazówki, jak prawidłowo dbać o zdrowie w pracy

data aktualizacji: 2020.02.12



Nieznosny ból pleców, napięty do granic możliwości kark oraz zablokowana mobilność łopatek. Znasz te dolegliwości, prawda? To typowe efekty długotrwałej pracy w pozycji siedzącej. Dotykają one każdego pracownika biurowego lub osoby, która w ramach obowiązków służbowych przebywa przed komputerem nawet do ośmiu godzin każdego dnia. Pora zadbać o zdrowie! Przedstawiamy kilka sprawdzonych sposobów, dzięki którym Twoje plecy poczują długo wyczekiwaną ulgę.

Nowoczesne biurko i ergonomiczny fotel biurowy. W swojej pracy połącz efektywność z wygodą

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, ale dbanie o zdrowie własne lub zatrudnianych pracowników powinno rozpocząć się na etapie projektowania biura bądź przestrzeni przystosowanej do pracy. Co dokładnie warto mieć na uwadze? Przede wszystkim wybranie odpowiedniego krzesła i biurka. Nie od dziś wiadomo, że kupno tego pierwszego mebla nigdy nie należało do najłatwiejszych zadań. Miękkie i **niezwykle wygodne siedzenie niekoniecznie musi przynosić ulgę** dla kręgosłupa oraz najbardziej newralgicznych punktów na ciele człowieka. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że jest wręcz przeciwnie! Bardzo dobrym pomysłem przy aranżacji stanowiska jest nowoczesny [fotel](#)

[biurowy obrotowy](#). Zwłaszcza, jeśli posiada regulowane siedzisko i oparcie. Wówczas każdy użytkownik staje przed szansą na **maksymalne dopasowanie nie tylko wysokości**, ale także nachylenia mebla. Pierwszorzędnej jakości krzesła można nabyć w sklepie internetowym Deltivo, który oferuje również innowacyjne biurka elektryczne. Tego typu rozwiązanie z pewnością **pozytywnie wpłynie na kondycję Twoich pleców**. Regulacja wysokości blatu umożliwia wygodną pracę nie tylko siedząc, ale także stojąc.

Zadbaj o aktywność w ciągu dnia roboczego i przestań martwić się obolałymi partiami ciała

O własne zdrowie podczas wykonywania pracy biurowej można zadbać również na kilka innych sposobów. Renomowani lekarze już od dawna **zalecają regularne przechadzki po biurze**. Posiadasz niewykorzystaną przerwę? Wstań na chwilę od biurka i wykonaj od 200 do 300 kroków po pokoju. Bardzo dobrym pomysłem jest także wyjście na świeże powietrze. Zwłaszcza latem. Każde pięć minut takiego odpoczynku po godzinie przebywania w pozycji siedzącej **znaczaco wpływa na zredukowanie częstotliwości występowania bólu** pleców, barków czy chociażby łopatek. Coraz modniejsza staje się także gimnastyka w trakcie pracy. Tego typu rozwiązanie wprowadzane jest w ogromnych korporacjach, gdzie specjalnie zatrudniona osoba przeprowadza kilka ćwiczeń, których celem jest **zapobieganie negatywnym efektom przesiadywania w trybie biurowym**. Plan treningowy możesz wykonać również na własną rękę - w domu przed bądź po zakończeniu dnia roboczego.

Artykuł partnera.

Źródło:

<https://www.infolawa.pl/aktualnosci/item/60142-skroc-wlasne-cierpienia-oto-cenne-wskazowki-jak-prawidlowo-dbac-o-zdrowie-w-pracy>