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

data aktualizacji: 2020.02.12

Nieznośny 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 ***znacząco 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.infoilawa.pl/aktualnosci/item/60142-skroc-wlasne-cierpienia-oto-cenne-wskazowki-jak-prawidlowo-dbac-o-zdrowie-w-pracy