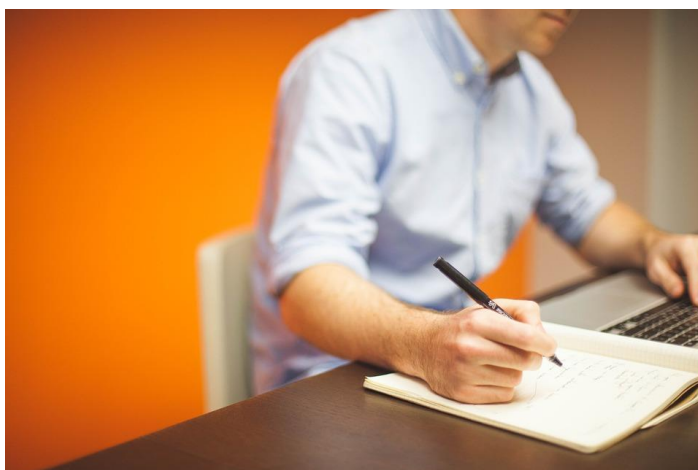


Praca siedząca? Zadbaj o swój kręgosłup

Co źle wpływa na nasz kręgosłup? Otóż jest szereg czynników. Brak odpowiedniej aktywności fizycznej, **siedzący tryb pracy**, zbyt duża waga – to wszystko sprawia, że nasz kręgosłup pozostawia wiele do życzenia i wcześniej czy później będziemy musieli udać się na rehabilitację.

Czy można jednak temu zapobiec? Z pewnością można zmienić swój styl żywienia, zacząć się więcej ruszać. Jednak co zrobić z pracą? Jeśli pracujemy w biurze czy urzędzie, gdzie przez 8 godzin siedzimy przy komputerze? Przecież nie rzucimy jej aby chronić nasz kręgosłup – z czegoś przecież trzeba żyć.

Co więc należy zrobić? Najlepszym rozwiązaniem będzie zaopatrzenie się w porządne krzesło biurowe, które uchroni nasz kręgosłup przed dewastacją. Prawda jest taka, że to w zasadzie rola pracodawcy, aby zapewnić nam godziwe warunki pracy, jednak w rzeczywistości otrzymujemy zwykle krzesła, które nie są dostosowane do naszych rozmiarów i które sprawiają, że już po połowie dniówki odczuwamy ból kręgosłupa. Dlatego czasami warto samemu zainwestować i kupić sobie do pracy swoje osobiste krzesło.



Krzesło, które będzie miało odpowiednio wyprofilowane oparcie – najlepiej wypukło- wklęsło, które wspomagać będzie odpowiednie ułożenie kręgosłupa oraz pobudzać będzie jego mięśnie do pracy. Warto również aby krzesło było obrotowe, co pozwoli nie nadwyreżać kręgosłupa obrotami, a pozwoli zmienić pozycję całego ciała w razie potrzeby. Bardziej zaawansowane krzesła biurowe, za oczywiście odpowiednio wyższą cenę, mają również specjalnie wyprofilowane zagłówki, które podtrzymują naszą głowę, zapewniając jej odpowiednie oparcie. Od razu warto też uprzedzić, że tego typu krzesło do tanich nie należy, ale w zasadzie na zdrowiu nie powinno się oszczędzać. A zakup tego typu mebla biurowego sprawi, że nasz kręgosłup będzie w o wiele lepszej formie niż dotychczas. Jeśli do tego dodamy spacer po pracy i zrzucenie zbędnych kilogramów, już nie będziemy musieli się o niego martwić.