

Stát při práci nebo sedět?

Odpovědět na otázku: „Zda je lépe při práci stát nebo sedět?“ nelze zcela jednoznačně. Různá práce, ať manuální či kancelářská, vyžaduje různé pracovní polohy. Stání je sice pro naši páteř příznivější než sezení, ale např. přesná práce se vstoje vykonává velmi špatně. A nejedná se jen o rozhodnutí sedět – stát. Důležité je celé pracoviště, úložné prostory a jejich dosažení (torze páteři škodí), prostor pro nohy a jejich podepření, velikost, tvar, možnost nastavení výšky stolu nebo pultu, možnost nastavení také roviny či úhlu sklonu celé pracovní plochy nebo části podle konané práce. Pokud budeme při práci sedět, nutno zvážit, na jakém sedadle a v jaké poloze. Samozřejmě nejvýhodnější je možnost měnění poloh těla při sezení a střídání sezení a stání v průběhu celé pracovní doby. To je v častých případech možné nejen u kancelářských, ale i manuálních prací.



Autor: Ing. Helena Prokopová
Cech čalouníků a dekorátérů
Kontakt: cech_cal@volny.cz
Foto: archiv autorky

Nejlepší pracoviště (a to platí od malých dětí, školáků, dospívajících, dospělých až po seniory) nepomůže, pokud se nenaučíme správně nastavovat židli a stůl a správně sedět či stát. Samozřejmě, že také umístění klávesnice a monitoru počítače je velice důležité. Stále na mnoha vyobrazení je zobrazován monitor šikmo k uživateli. To je špatně!!! Správně musí být monitor i klávesnice přímo před uživatelem, monitor v mírném náklonu, ve vzdálenosti od očí 500 lépe 600 mm. Horní řádek na monitoru má být ve výši očí tak, abychom nezakláněli hlavu ani nepředsovávali a oči zaostřovali rovně a mírně dolů. Sezení by mělo být ve střední poloze nebo v záklonu.

Nesmírně důležité jsou správné návyky

Pokud se nenaučíme správně sedět a správně stát, nepomůže ani velmi doporučované střídání práce vsedě a vstoje. Také mnoho lidí sedí u počítače sice na správné židli, ale nesprávně nastavené pro toho určitého uživatele. Dalším nešvarem je sezení „na krajíčku“, jako by dotyčný právě někam chtěl utéci, takže i když je sedadlo správně čalouněné a tvarované, nejsou jeho přednosti využívány. Pokud sedíme vpředu na sedadle, nemůžeme využít

opěrku zad a tak šetřit naši vlastní páteř. Časté je také sezení s předsunutou hlavou – takže budou velmi pravděpodobně následovat problémy s krční páteří a bolesti hlavy. Výhodné je měnit polohy sezení na židli

vybavené některým z mnoha systémů dynamického pružení a mít nastavenou opěrku zad s přitlakem. Pro rychlou práci je výhodné, aby opěradlo končilo pod lopatkami. Pokud však máme židli – nebo celé pracoviště – s možností

Stůl pro práci vstoje musí být vybaven nožní opěrou, lékaři doporučují podepření nohou pravidelně střídát.





Při sedu v záklonu klesá zatížení meziobratlových plotének, židle však musí být opatřena opěrkou hlavy.

sezení v záklonu, je bezpodmínečně nutná opěrka hlavy. Další důležitou zásadou pro to, aby člověk dlouho byl schopen žít svůj život pracovní i soukromý bez zbytečných bolestí páteře atd., je dodržovat správný odpočinek a pravidelně vhodně cvičit. Kromě protahovacích cviků správně prováděných lékaři doporučují zejména plavání a jízdu na kole.

Páteř

Naše páteř tvoří pevný, ale ohebný a pohyblivý celek. Skládá se z 33 – 34 obratlů, z nichž některé během života srůstají. Páteř je složena ze 7 obratlů krčních, 12 obratlů hrudních, 5 obratlů bederních, 5 obratlů křížových, které srůstají v kost křížovou a ze 4 až 5-ti obratlů kostrčních, které srůstají v kost kostrční. Jednotlivé části páteře jsou upraveny tak, že tvoří čtyři zakřivení. Tato zakřivení jsou předozadní, v oblasti krku, hrudi, beder a křížů. Krční a bederní zakřivení je vyklenuto dopředu, označuje se lordóza. Hrudní a křížové zakřivení se klene dozadu a je

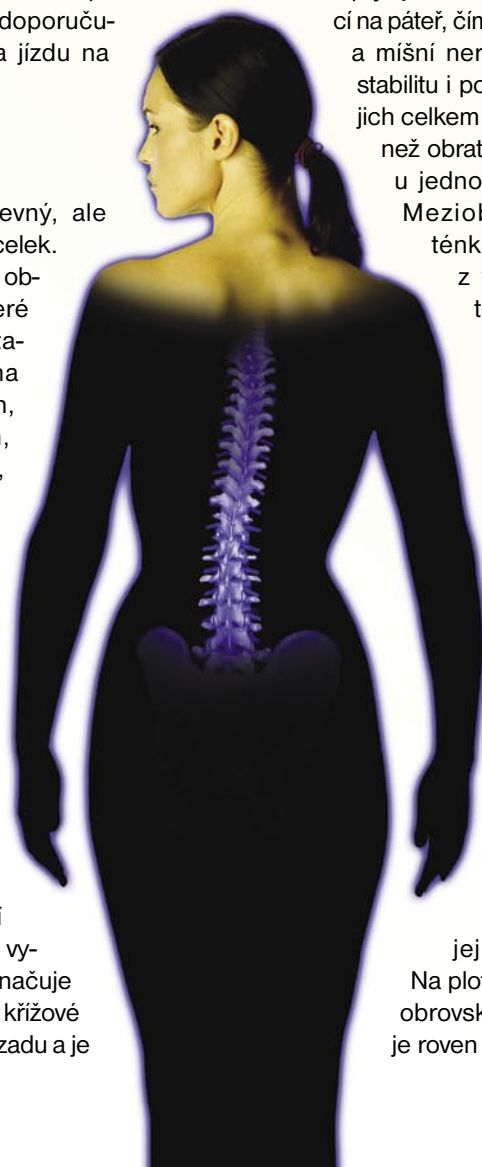
označováno za kyfózu. Na hrudní obratle navazuje pak 12 párů žebere a spolu s hrudní kostí tvoří celek – hrudní koš.

Mezi obratlová těla páteře jsou vloženy **meziobratlové ploténky**. Meziobratlové ploténky jsou z pružné hmoty: zachycují a rozptylují nárazové vlny působící

na páteř, čímž chrání míchu a míšní nervy a umožňují stabilitu i pohyb páteře. Je jich celkem 23, tedy méně než obratlů. Ploténky se u jednotlivých lidí liší.

Meziobratlová ploténka je kotouček z vláknitých, na tekutinu bohatých prstenců. V jejím středu se nachází rosolovité jádro. Od krční páteře až po poslední destičku mezi pátým obratlem bederním a kostí křížovou jsou ploténky vyšší. Svoji výškou ovlivňují délku páteře, její tvar a zvyšují její pohyblivost.

Na ploténky je kladen obrovský nárok, který je roven přibližně 10 kg



na každý centimetr čtvereční a s každým břemenem, které zvedáme, je tento tlak větší (Nachemson 1961).

Tlaky a mechanické nároky jsou v různých polohách odlišné. Například na ploténky v bederní oblasti je vleže tlak asi 25 kg (229 N), vestoje je to 80 – 100 kg (784 – 980 N) a vestoje při zvedání předmětu o hmotnosti asi 50 kg je tlak na bederní ploténky 730 kg (záleží na poloze nohou) (Popovič 1989). Ale nezáleží samozřejmě pouze na samotné ploténce, ale na celé tělesné stavbě jedince a také na tom, zda se člověk dobře stará o své tělo jako celek, dodržuje správný životní styl, vhodně se stravuje a správně cvičí tak, aby co nejdéle udržel své svalstvo pevné a pružné.

V průběhu dne a života se snižuje množství tekutiny v meziobratlové ploténce, a pokud není zajištěna její dokonalá regenerace, tak dochází k rychlému stárnutí a následnému poškození plotének.

Přirozená regenerace je zabezpečena právě při dobrém dynamickém sezení a ležení na správně zvolené lehací ploše. A to v každém věku.

Pracoviště pro děti

Zejména u školního dítěte se musí věnovat velká pozornost výběru pracovní židle, jejímu správnému nastavování (dítě v některých fázích života rychle, skokově, roste), rovněž i správnému nastavení pracovního stolu. Příliš nízká pracovní plocha vede k hrbení se, příliš vysoká pracovní plocha vede k záklonu páteře a přetížení drobných kloubů páteře, k únavě svalů, které jsou v oblasti záhlaví přepjatá a vyvolávají úponovou bolest hlavy. Pracovní plocha a židle musejí být každý týden kontrolovány a individuálně nastavovány. Důležité jsou doplňky, např. šikmá podnožka pod nohy a osvětlení pracovní plochy.

Student vyššího věku může vyměnit dětský stavitelný stůl za větší pracovní stůl s větší pracovní plochou. Ten je vhodné mít také výškově stavitelný, ale tak, aby se u něj dalo pracovat střídavě v sedě a vstoje. Pracovní židle může být také s kombinovanou funkcí, se sezením na sedadle nebo s opřením sedacích hrbolů na opěradle (po otočení opěradla o 180°). Stůl je třeba doplnit mobilním kontejnerem na školní potřeby. Je výhodné, když má kontejner ve vhodné výšce výsuvnou desku, pro přenosný počítač (notebook), protože student bude chtít pracovat na posteli vleže a pracovní potřeby si bude tak moci přisunout k sobě.