

# ABY TĚLO NEBOLELO

## PŘÍKLADY ŠPATNÉHO SEDU

--- přisunutí stehen k trupu, zvýšení úhlu v kolenních kloubech

- ⚡ útlak břišních orgánů,
  - ⚡ útlak cév dolních končetin
- Nesedíte na nízké židli?**



--- nestabilní sed, ztráta kontaktu chodidel s podložkou, často sed bez opory zad (kulatý sed), nerovnoměrný tlak na meziobratlové ploténky

- ⚡ bolest v oblasti krční páteře,
- ⚡ bolest v oblasti hrudní páteře,
- ⚡ bolest hlavy

**Nesedíte na vysoké židli?**

--- záklon hlavy a krku, nerovnoměrný tlak na meziobratlové ploténky

- ⚡ bolest krční páteře,
- ⚡ bolest hlavy,
- ⚡ ztuhlost hrudní páteře,
- ⚡ únava

**Nemáte vysoko umístěný monitor?**

--- předklon hlavy a krku, zvýšená hrudní kyfóza, nerovnoměrný tlak na meziobratlové ploténky

- ⚡ bolest krční páteře,
- ⚡ bolest hlavy,
- ⚡ ztuhlost hrudní páteře,
- ⚡ omezené dýchání (převažuje nesprávné horní dýchání)
- ⚡ únava

**Nemáte nízko umístěný monitor?**

--- nerovnoměrný tlak na meziobratlové ploténky, nerovnoměrné zatížení svalů a kloubů

- ⚡ bolest zad (převážně beder),
- ⚡ bolest svalů a kloubů přetížené poloviny těla,
- ⚡ zhoršené dýchání,
- ⚡ únava

**Nesedíte šikmo?**

--- překlolení pánve dozadu, oploštění bederní lordózy, omezení pohyblivosti horních končetin, často předsunutí krční páteře

- ⚡ bolest v oblasti krční páteře,
- ⚡ bolest rukou

**Nesedíte v záklonu?**

--- zvedání ramen (přetěžování šijových, trapézových a dalších svalů okolo ramenního pletence)

- ⚡ bolesti hlavy,
- ⚡ bolesti ramen,
- ⚡ bolest krční páteře,
- ⚡ únava

**Nesedíte u vysokého stolu?**

--- kulatý sed bez opory beder, předklon a předsunutí hlavy, předklon trupu, zvýšená hrudní kyfóza, nerovnoměrný tlak na meziobratlové ploténky

- ⚡ bolest krční páteře,
- ⚡ bolest hlavy,
- ⚡ omezené dýchání (převažuje nesprávné horní dýchání),
- ⚡ bolest bederní páteře,
- ⚡ útlak břišních orgánů,
- ⚡ únava

**Nesedíte u nízkého stolu?**

Naskenováním QR kódu přehrajete video



© 2022

Tento výsledek byl finančně podpořen z institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace na léta 2018–2022 a je součástí výzkumného úkolu 02-S4-2021-VUBP Bezpečnost práce ve vybraných oblastech sociálních služeb, řešeného Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v. v. i., ve spolupráci s Ústavem státu a práva Akademie věd ČR, v. v. i., v letech 2021–2022.

