

ABY TĚLO NEBOLELO

SPRÁVNÝ SED

chodidla mírně od sebe (cca na šířku boků), celou plochou na podložce



kolena ohnutá do pravého úhlu (možné i více)



stehna s oporou téměř po celé délce, sedák židle dostatečně široký a hluboký (nedochází k útlaku z boku, konec sedáku cca 2–3 cm od podkolenních jamek)



trup se stehny v úhlu 90°–100°, pánve v neutrálním postavení



opora zad v bedrech (příp. po celé délce)



trup vzpřímený, břišní svaly mírně zpevněné, vypnutý hrudník, ramena a lopatky stažené dozadu a dolů



krční páteř protažená, brada přisunutá dozadu směrem k páteři (brada s krční páteří v úhlu 90°)



horní končetiny ohnuté v lokti v úhlu 90°–110°



DYNAMICKÝ SED

překlápění pánve, kroužení pánví, občasné stažení hýžďových a břišních svalů, střídavý tlak do chodidel apod.

DOPORUČENÍ

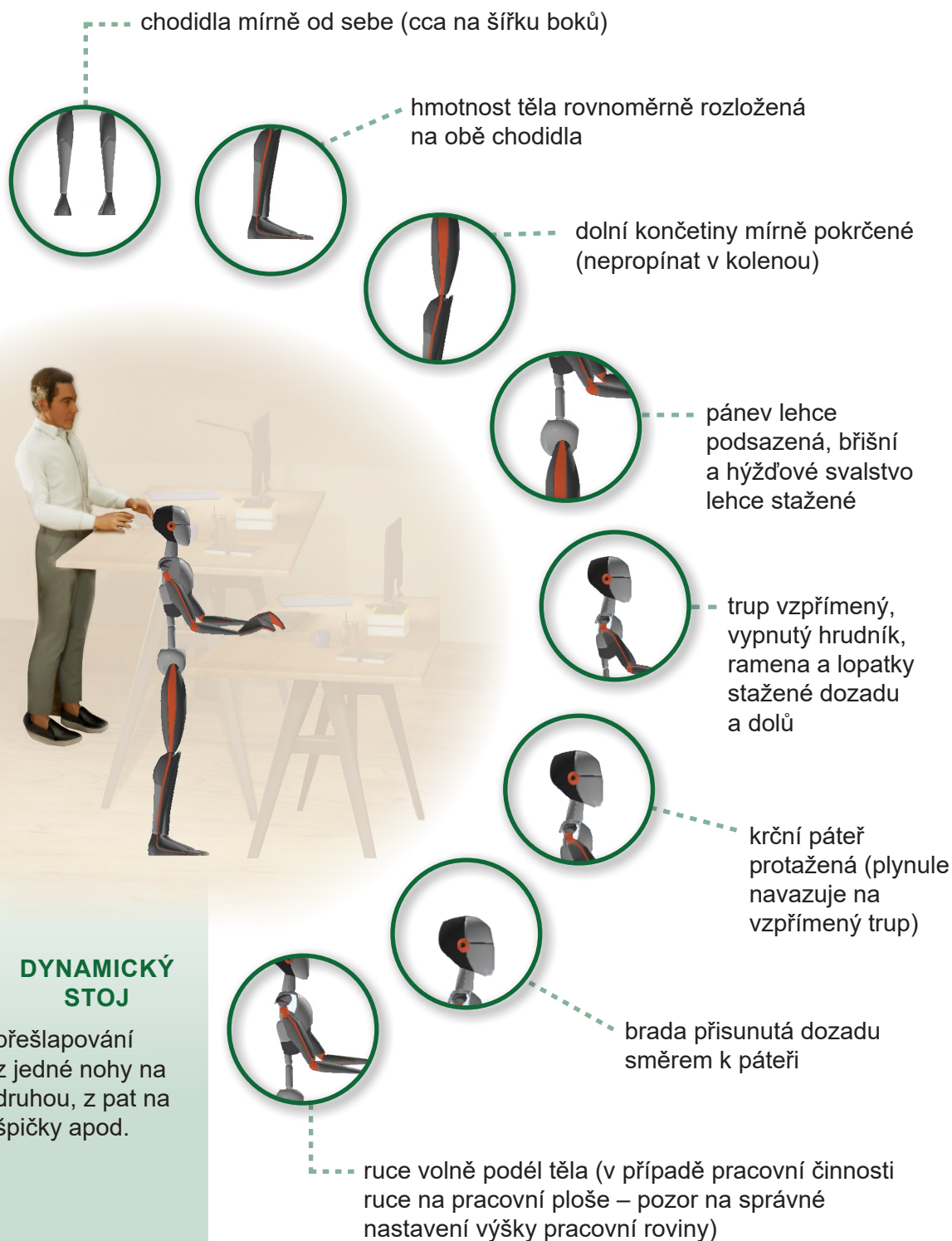
- ▶ dbejte na správný sed, který snižují zátěž pohybového aparátu
- ▶ dbejte na ergonomické uspořádání pracoviště
- ▶ při dlouhodobé práci vsedě se snažte střídat polohy (dynamický sed)
- ▶ pro zlepšení držení těla a zvýšení dynamiky sedu je možné využít i alternativní způsoby sezení (klekačky, balanční míče) po dobu maximálně 40 minut
- ▶ pravidelně zařazujte během pracovní doby úlevové polohy a kompenzační cviky
- ▶ hýbejte se i po práci, udržujte se v celkové fyzické kondici
- ▶ neseďte se zkříženými dolními končetinami!

Naskenováním QR kódu přehrajete video



ABY TĚLO NEBOLELO

SPRÁVNÝ STOJ



DYNAMICKÝ STOJ

přešlapování z jedné nohy na druhou, z pat na špičky apod.

DOPORUČENÍ

- ▶ dbejte na správný stoj, který snižují zátěž pohybového aparátu
- ▶ dbejte na ergonomické uspořádání pracoviště
- ▶ při dlouhodobé práci vestoje se snažte střídat polohy (dynamický stoj)
- ▶ pravidelně zařazujte během pracovní doby úlevové polohy a kompenzační cviky
- ▶ hýbejte se i po práci, udržujte se v celkové fyzické kondici
- ▶ při dlouhodobém stání se vyhněte botám na podpatcích, které znemožňují provést správný stoj

Naskenováním QR kódu přehrajete video

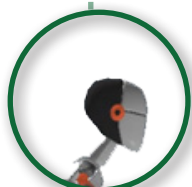


ABY TĚLO NEBOLELO

PŘÍKLADY ŠPATNÉHO STOJE

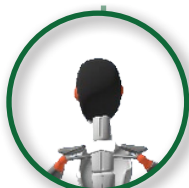
předkloněná hlava/předsunutá brada

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



zvednutá/předsunutá ramena

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



vybočená páteř, váha na jedné horní končetině (opírání se o stůl)

- ⚡ nevyvážené zatížení pohybového aparátu – nerovnoměrný tlak na klouby,
- ⚡ bolest v oblasti bederní páteře,
- ⚡ bolest v oblasti krční páteře,
- ⚡ bolest zatíženého ramene,
- ⚡ bolest zatíženého lokte



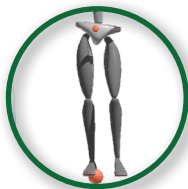
předkloněný trup

- ⚡ bolest v oblasti bederní páteře,
- ⚡ utlačování vnitřních orgánů



prohnutá bedra

- ⚡ bolest v oblasti bederní páteře



váha na jedné noze, předklopená pánev

- ⚡ nevyvážené zatížení pohybového aparátu – nerovnoměrný tlak na klouby,
- ⚡ bolest kloubů zatížené dolní končetiny (kolena, kyčle),
- ⚡ bolest v oblasti bederní páteře

DOPORUČENÍ

- ▶ dbejte na správný stoj, který snižují zátěž pohybového aparátu
- ▶ dbejte na ergonomické uspořádání pracoviště
- ▶ při dlouhodobé práci vestoje se snažte střídat polohy (dynamický stoj – přešlapování z jedné nohy na druhou, z pat na špičky apod.)
- ▶ pravidelně zařazujte během pracovní doby úlevové polohy a kompenzační cviky
- ▶ hýbejte se i po práci, udržujte se v celkové fyzické kondici
- ▶ při dlouhodobém stání se vyhněte botám na podpatcích, které znemožňují provést správný stoj

Naskenováním QR kódu přehrajete video



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.



ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM SEDU



Vzpřímený sed na židli
(nohy na šířku boků)



Ruce sepnuté za hlavou
(propletené prsty, dlaně položené na temeni)

PROTAŽENÍ – PŘEDKLON HLAVY

Účinky cviku:
Protažení zadních
šijových svalů, uvolnění
krční páteře



**Pomalý předklon
hlavy (výdech),
výdrž cca
5 sekund
v pozici
(pravidelné
dýchání)**



Návrat do výchozí polohy
(nádech) a opakování cviku

Naskenováním QR kódu
přehrajete video



ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM SEDU



Vzpřímený sed na židli
(nohy na šířku boků)



Pomalý předklon
trupu

UVOLNĚNÍ V PŘEDKLONU

Účinky cviku:
uvolnění horní poloviny
těla (celá délka zad, ruce)



Trup položený
na stehnech,
celá páteř
i ruce jsou
uvolněné, výdrž
cca 5 sekund
v pozici
(pravidelné
dýchání)



Návrat do výchozí polohy
a opakování cviku

Naskenováním QR kódu
přehrajete video



ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM SEDU



Vzpřímený sed na židli
(nohy na šířku boků)



Dlaň levé ruky položena v oblasti pravé spánkové kosti, pravá paže uvolněná (směřuje volně dolů k zemi nebo je položena v klíně)

PROTAŽENÍ – ÚKLON HLAVY

Účinky cviku:
protažení šíjových svalů,
uvolnění krční páteře



Pomalý úklon hlavy doleva (výdech), možno mírně šikmo dopředu, **výdrž cca 5 sekund** v pozici



Návrat do výchozí polohy (nádech), **výměna rukou** (provedení cviku na druhou stranu) a **opakování cviku na obě strany**

Naskenováním QR kódu přehrajete video



ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM STÁNÍ



Vzpřímený stoj (chodidla na šířku boků, propnutá kolena)



Dlaně položené na bedra (prsty směřují dolů)

UVOLNĚNÍ BEDER V ZÁKLONU

Účinky cviku:
uvolnění bederní páteře



Mírný záklon (propnutá kolena, hrudník a pohled směřují ke stropu, ruce tlačí bedra dopředu), **výdrž cca 5 sekund v pozici** (pravidelné dýchání)



Návrat do výchozí polohy a opakování cviku

Naskenováním QR kódu přehrajete video



ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM STÁNÍ



Stoj čelem k pracovní ploše (prostor pro předklon),
propnutá kolena



Předklon –
natažené ruce,
rovná záda, krční
páteř protažená
(plynule navazuje
na narovnaný
trup), **hrudník**
tlačen dolů,
hýždě dozadu

PROTAŽENÍ V PŘEDKLONU

Účinky cviku:
cvik protahuje prsní,
zádové a hýžďové svaly



Výdrž 10 sekund
v pozici
(s výdechem
hrudník tlačení
dolů k zemi)



Návrat do výchozí polohy
a opakování cviku

Naskenováním QR kódu
přehrajete video



ABY TĚLO NEBOLELO

ÚLEVOVÉ POLOHY PŘI DLOUHODOBÉM STOJÍ A SEDU



- ⚡ Čelo opřené o stěnu, rovná záda
- ⚡ Ruce volně svěšené podél těla
- ⚡ Dolní končetiny mírně pokrčené v kolenou
- ⚡ Možno provádět mírný pohyb ze strany (přešlapování z chodidla na chodidlo)



- ⚡ Záda opřená po celé délce o stěnu
- ⚡ Ruce volně svěšené podél těla
- ⚡ Dolní končetiny mírně pokrčené v kolenou
- ⚡ Možno provádět mírný pohyb ze strany (přešlapování z chodidla na chodidlo)

**POMÁHAJÍ
ZMÍRNIT
NÁSLEDKY
STATICKEHO
ZATÍŽENÍ
ZPŮSOBENÉ
DLOUHODOBÝM
STÁNÍM
A SEZENÍM**



- ⚡ Lokty opřené o stůl
- ⚡ Dlaně opřené o čelo
- ⚡ Při únavě očí dlaně miskovitě přiložené přes oči (netlačit na oči)
- ⚡ Uvolněná ramena a záda
- ⚡ Lze provést i v sedě na židli obráceně s horními končetinami opřenými o opěradlo židle



- ⚡ Záda opřená po celé délce zádové opěry
- ⚡ Pohled směřuje rovně dopředu
- ⚡ Uvolněné břišní i zádové svalstvo
- ⚡ Uvolněné horní končetiny

Úlevový sed pouze při krátkodobém využití, dlouhodobě se jedná o nesprávný sed!

Naskenováním QR kódu přehrajete video

