

ETAP 6. PROFILAKTYKA – INFORMACJE DLA WSZYSTKICH

Wypoczynek

Niezmiernie ważny w przygotowaniu organizmu do znoszenia obciążeń związanych z kolejnym dniem pracy jest **wypoczynek**, szczególnie nocny. Z tego powodu osoby narażone na znaczne obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego powinny dbać o właściwą i wystarczającą liczbę godzin przeznaczonych na wypoczynek w ciągu doby. Istotną rolę odgrywa tu **łóżko**, które powinno być wystarczająco duże, proste, bez wgnieceń i załamań oraz ustawione w pozycji poziomej. Wyposażony w nie **materac** powinien zapewniać podparcie dla kręgosłupa podczas leżenia – jego twardość powinna więc być dobrana indywidualnie do masy ciała pracownika.

O odpoczynku należy pamiętać także w ciągu dnia pracy. Podczas **przerw w pracy** można próbować znaleźć także właściwą dla siebie pozycję, która zapewni chwilowe rozluźnienie mięśni i da odpoczynek obciążonym stawom. Poniżej prezentujemy 3 propozycje takich pozycji.

Pozycja 1. Połóż się swobodnie na plecach. Unieś nogi do góry, a następnie oprzyj je na postawionym przed sobą krześle tak, aby Twoje podudzia spoczywały na siedzisku, a kąt między udami i kolanami wynosił około 90° . Ważne, aby wysokość krzesła nie była zbyt duża, ani zbyt mała (mniej więcej równa długości Twoich ud). Ręce ułóż wzdłuż tułowia, rozluźnij całe ciało, oddychaj miarowo i spokojnie. W pozycji tej odciążeniu ulegają mięśnie odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a wartość sił ściskających dysk jest najmniejsza.

Pozycja 2. Połóż się na jednym boku. Zegnij nogę w górnym kolanie i przenieś je do przodu. Pod wysunięte przed siebie kolano podłóż poduszkę, tak aby zapobiec skręceniu miednicy. To samo uczyn z górną kończyną. Uważaj, by mimowolnie nie przekręcić się na brzuch. Pozycja ta rozluźnia mięśnie miednicy i barków.

Pozycja 3. Połóż się na brzuchu. Pod brzuch, w okolicy pępka, podłóż poduszkę. Pozycja ta redukuje obciążenie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i rozluźnia mięśnie grzbietu.

* Na podstawie: Józwiak W.,Z., *Obciążenie układu ruchu w praktyce pielęgniarstwa. Metody dydaktyczne z zakresu biomechaniki i technik transportu ręcznego*. Instytut Medycyny Pracy im. prof. dr. med. Jerzego Nofera, Łódź 2000.

Uwaga: Jeżeli stosowanie powyższych pozycji nie przynosi ulgi lub powoduje ból, należy poinformować o tym przełożonego, powstrzymać się od dźwigania ciężarów oraz jak najszybciej zwrócić się po pomoc do lekarza.

Ćwiczenia fizyczne

W profilaktyce dolegliwości mięśniowo-szkieletowych niezmiernie ważną rolę odgrywają ćwiczenia fizyczne wzmacniające układ ruchu. Uprawianie ćwiczeń ruchowych wzmacnia mięśnie, ścięgna i stawy i w naturalny sposób przygotowuje je do znoszenia większych obciążeń w pracy. W zapobieganiu dolegliwościom mięśniowo-szkieletowym szczególnie polecane są rodzaje aktywności takie jak: **marsze, marszobiegi, pływanie, jazda na rowerze, narciarstwo biegowe** oraz **ćwiczenia oporowe** wzmacniające siłę wybranych mięśni i stawów. Wykonywanie tych ostatnich powinno odbywać się jednak pod okiem instruktora lub terapeuty.

Ciekawostka: Aby uniknąć dolegliwości mięśniowo-szkieletowych nie wystarczy jednorazowe zastosowanie się do powyższych rad. Czasami zmiana dotychczasowych nawyków może wymagać krótkiego treningu i wytrwałości, tak aby organizm przyzwyczał się do nowego wyposażenia stanowiska, organizacji pracy czy sposobu spędzania wolnego czasu.