

Aizsēdēties līdz ārsta kabinetam

IVETA KANTIŅA, KRC "JAUNĶEMERI" FIZIOTERAPETE

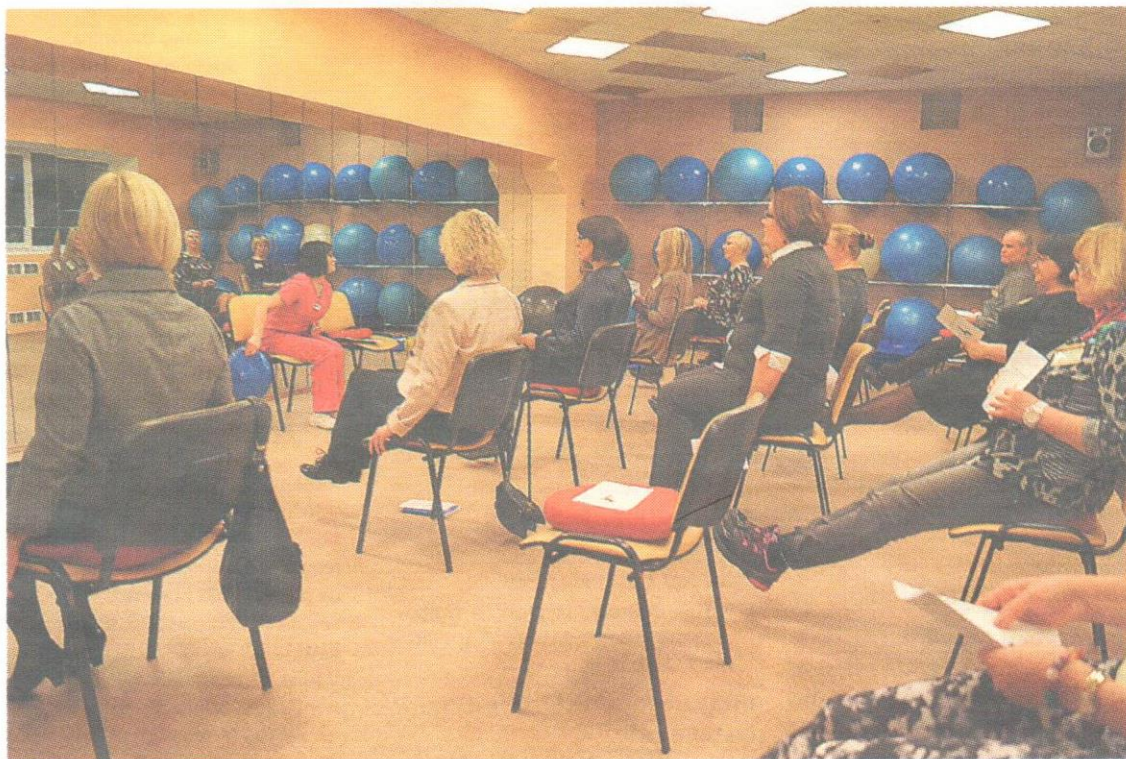
Mūsdienu dzīvesstils, tehnoloģiju laikmets un virtuālā globalizācija spiež arvien vairāk cilvēkus ilgstoši laiku pavadīt sēdus, visbiežāk —



Iveta Kantiņa. FOTO: JĀNIS VILNĪTIS

strādājot ar datoru. Pētījumi rāda, ka milzīga daļa no sēdošā darba cilvēkiem dienas laikā no savām darbavietām pieceļas vien pāris reizes un arī šai tendencei ir tieksme samazināties, jo, piemēram, pasūtīt pusdienas un saņemt tās klāt ir iespēja gandrīz jebkuram. Cilvēka ķermenis ne strukturāli, ne funkcionāli nav paredzēts ilgstošai sēdus pozīcijai, jo mēs esam radīti kustībai, nemitīgai pozu maiņai. Atrodities šādā piespiedu pozā vairāk kā divas stundas, cieš

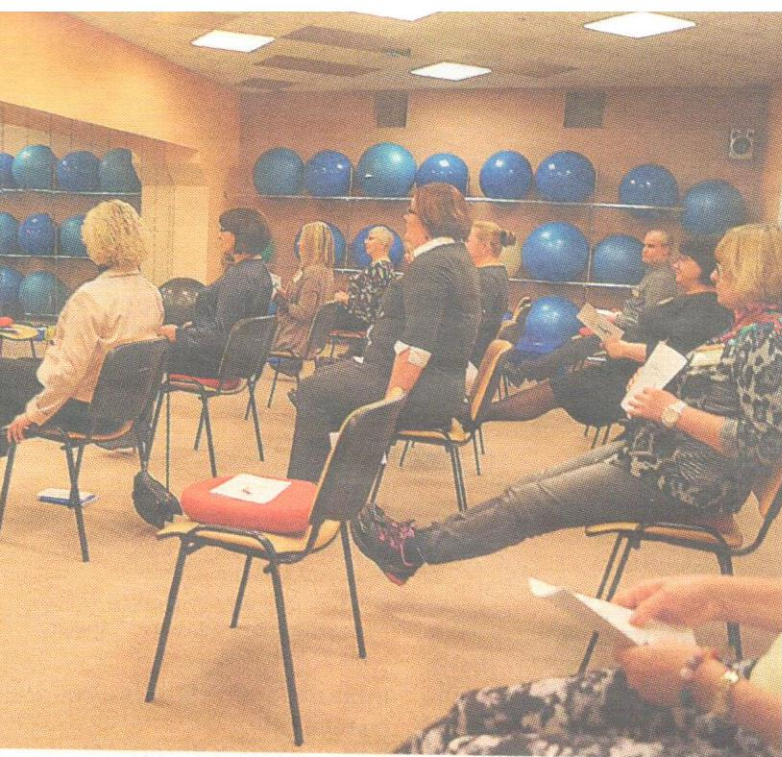
galvas smadzenes — sasprindzinājuma dēļ, kustību trūkuma



Aktīvās sēdēšanas nodarbību vada Iveta Kantiņa. Centrā uz krēsla — speciālais krēsla spilvens. FOTO: JĀNIS VILNĪTIS

dēļ smadzenēm netiek nodrošināta nepieciešamā asinsrite, zūd koncentrēšanās spējas, pasliktinās atmiņa, ir sūdzības par sāpēm, spiediena sajūtu galvā, nestabilitātes sajūtu, reiboņiem,





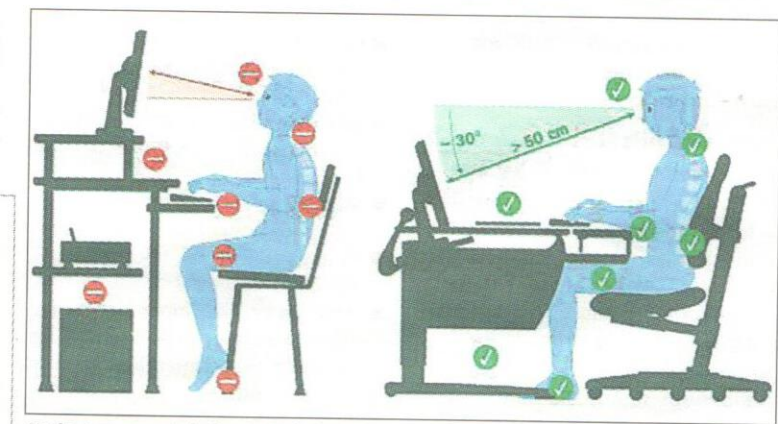
Valēta Kantiņa. Centrā uz krēsla — speciālais krēsla spilvens. FOTO: JĀNIS VILNĪTIS

došs darbs, mazkustība un liekais svars ir kā svētā trīsvienība, kas agri vai vēlū liks ciest jūsu veselībai un meklēt ārsta kabinetu.

Ko mums iesākt, ja jau lielākā sabiedrības daļa gribot vai negribot ir pakļauta šādām darba pozām?

Pirmkārt: sēdēsim pareizi. Ir rūpīgi jāizpēta sava darbavieta, jānovērtē apgaismojums, datora no-

Sēdēšanai lieliski var izmantot arī aktīvās sēdēšanas virsmas, kas ļauj jums būt kaut nelielā, bet ļoti svarīgā kustības režīmā



Sēdēsim pareizi! Ir rūpīgi jāizpēta sava darbavieta, jānovērtē apgaismojums, datora novietojums, galda augstums, sēdvirsmas kvalitāte un augstums

panikas lēkmēm u.tml.;

- kakla skriemeļi tiek neadekvāti noslogoti, deformējas fizioloģiskais mugurkaula stāvoklis kakla daļā, kā rezultāta var tikt kairināti nervi un asinsvadi, izraisot sāpes, tirpšanu, nejutību rokās, salšanas sajūtu ekstremitātēs līdz pat nopietniem plaukstas funkcionālajiem ierobežojumiem;

- iekšējie orgāni, ķermenim atrodoties sēdus pozīcijā, tiek spiesti, diafragma nespēj pilnvērtīgi funkcionēt, plaušu ventilācija samazinās gandrīz uz pusi, tiek traucēta normāla zarnu peristaltika jeb fizioloģiskās kustības, kā rezultātā cilvēks sāk izjust diskomfortu gremošanas orgānu sistēmā, dedzināšanu kuņģī, vēdera pūšanos u.c.;
- venozā sistēma — sēžot cilvēka ķermeņa apakšējā daļa un pilnībā nekustīga, gūžas un ceļi saliektā stāvoklī, cilvēks ar savu svaru, piepalīdzot gravitācijas spēkam, nospiež lielos asinsvadus, nekustības dēļ nedarbojas tā saucamais muskuļu venozais pumpis, un asinis sāk uzkrāties lielajās kāju vēnās, veidojot asi-

ņu depo, kā rezultātā var iedzīvoties vēnu varikozē un kāju tūskā. Potītes dienas beigās būs piepampušas, ar laiku var izspiesties varikozo vēnu mezgli, vai vēl ļaunāk — dziļo vēnu varikozē.

Jāņem vērā arī fakts, ka sēdošais darbs veido sava veida likumsakarības, proti, bieži tas ir saistīts ar darbu paaugstināta stresa apstākļos. Lai spētu izdarīt pēc iespējas vairāk, cilvēks saspringst, plecu joslas muskulatūra ir pārspriegota, veidojas tā saucamā „lēciena gatavības” poza, kad pleci ir savilkti uz augšu un uz priekšu (līdzīgi kā dzīvniekam, kas gatavs uzbrukt medijumam), tikai cilvēku pasaulē šis „lēciens” neseko un savilkto muskulatūru mēs nemākam atbrīvot. Ar sēdošo darbu bieži roku rokā iet arī citi nelāgi paradumi — smēķēšana, lai šķietami atbrīvotos no stresa sajūtas, kompulsīva pārēšanās vai nepareizs ēšanas režīms, kad cilvēks dienas laikā nerod iespēju paēst, bet vakarā, pārnākot no darba, roka sniedzas pēc visa un lielā daudzumā. Tas savukārt ātri vien cilvēku var novest pie liekā svara, un tad šī kombinācija: sē-

vietojums, galda augstums, sēdvirsmas kvalitāte un augstums. Šeit talkā var nākt ergoterapeits, fizioterapeits vai darba drošības speciālists. Nekautrējieties darba devējam pieprasīt darbavietas pielāgošanu ergonomiskai sēdēšanai! Datoram jāatrodas tieši jums pretī, nevis, kā daudzviet novērots, ieslīpi pret darbinieku. Sēdēšanai lieliski var izmantot arī aktīvās sēdēšanas virsmas, kas ļauj jums būt kaut nelielā, bet ļoti svarīgā kustības režīmā visas dienas garumā un kalpo kā amortizators smagajai sēdēšanas pozīcijai.

Otrkārt: obligāti nepieciešams ieviest maksimāli daudz kustību savā ikdienā. Izvērtējiet nepieciešamību pārvietoties ar automašīnu apstākļos, kad varat iet kājām vai braukt ar velosipēdu — dubulta ekonomija, jo jūs ietaupīsiet naudu par degvielu un ārsta apmeklējumiem un dosiet ievērojamu ieguldījumu savā veselībā.

Treškārt: konsultējieties ar savu fizioterapeitu par savām esošajām vai potenciālajām bāžām par savu balsta kustību aparātu, un fizioterapeits saskaņā ar funkcionālās izmeklēšanas datiem sastādīs tieši jums piemērotu vingrojumu kompleksu ikdienai. Tie ir daži vienkārši vingrojumi, ko nepieciešams veikt katru dienu, parasti ik pa divām stundām, lai atpūtinātu acis un ķermeni no neērtās pozīcijas. Nepieciešamības gadījumā fizioterapeits var jūs apmeklēt arī darbavietā, lai izvērtētu situāciju.

Nav sarežģīti ieviest savā ikdienā šos vienkāršos principus, vajag tikai mazliet pacensties un gribēt — tad savu ikdienu var izmainīt par 180 grādiem. Un atcerieties — arī pie ārsta kabineta durvīm bieži vien ir jāsež, tāpēc darīsim visu, lai labāk ar prieku kustāties un biežāk smaidām!