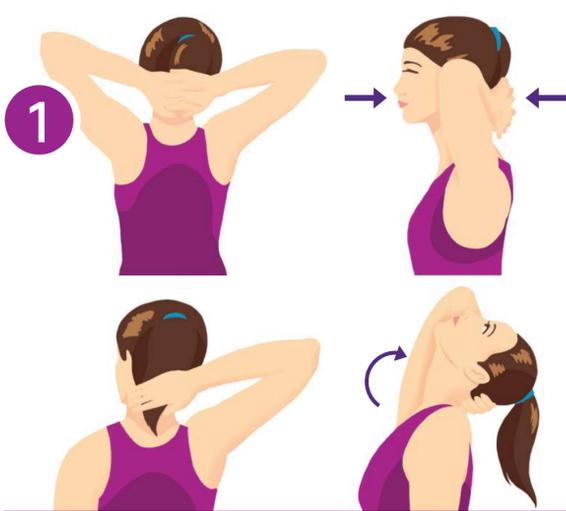


БОЛЬ В СПИНЕ И ШЕЕ ПРИ ОФИСНОЙ РАБОТЕ

Малоподвижный образ жизни, длительное пребывание в сидячем положении, часто с нарушением осанки, – факторы, которые могут привести к болезненным ощущениям в области шеи и спины.

Впоследствии недостаточная физическая активность и неправильные позы во время работы могут привести к сколиозу, остеохондрозу, геморрою, слабости мышц и вен области малого таза и даже к сердечно-сосудистым заболеваниям. Именно поэтому так необходимо делать перерывы в работе и выполнять простые физические упражнения.

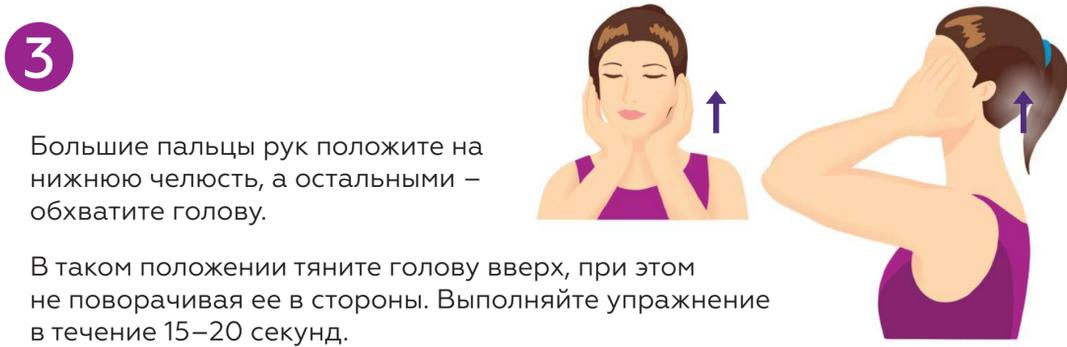
УПРАЖНЕНИЯ, которые можно делать на рабочем месте



Руки сцепить в замок. Заведите руки за голову и надавите вперед, при этом сопротивляясь шеей и головой. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд. Затем обхватите шею сзади ладонью одной руки и слегка запрокиньте голову назад.



Правую ладонь положите на ухо. Головой нужно попытаться достать правое плечо, а рукой оказать сопротивление. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд.



Большие пальцы рук положите на нижнюю челюсть, а остальными – обхватите голову.

В таком положении тяните голову вверх, при этом не поворачивая ее в стороны. Выполняйте упражнение в течение 15–20 секунд.

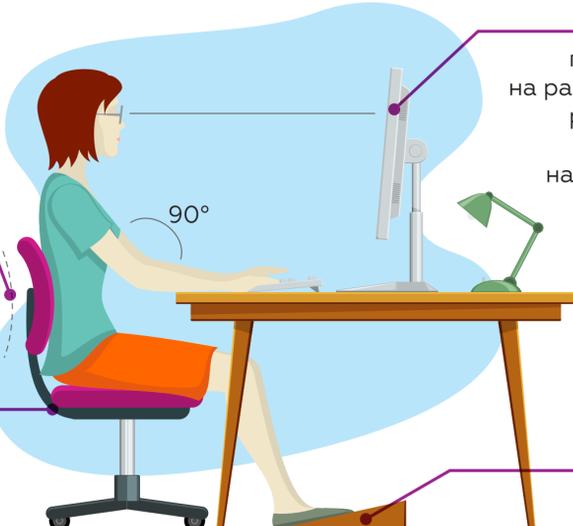


Встаньте прямо и разведите руки в стороны, затем сделайте круговые движения по очереди правым и левым суставами плеч.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ для организации работы в офисе

Подготовьте рабочее место: выберите кресло средней или высокой жесткости с изгибом в области поясницы

Отрегулируйте высоту стула так, чтобы предплечья были параллельны полу. Локти должны быть по бокам тела с углом 90° в локтевом суставе



Экран должен быть прямо перед вами – на расстоянии вытянутой руки, чтобы верхняя часть монитора находилась примерно на уровне глаз

Стопы должны полностью касаться пола. Используйте подставку для ног, если стул расположен слишком высоко



Откажитесь от лифта или элеватора, если ваше рабочее место находится на 1–3 этажах, это полезная нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему



Выберите место обеда в удалении от офиса – прогулка до кафе также полезна для здоровья



Старайтесь как можно чаще менять положение на стуле, если это возможно – проведите часть работы в положении стоя

ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ

При длительном перенапряжении можно воспользоваться как медикаментозными, так и немедикаментозными методами облегчения боли



Легкий массаж мышц шеи поможет снять напряжение в воротниковой зоне



Безрецептурные лекарственные средства, например из группы нестероидных противовоспалительных препаратов, помогут уменьшить боль в случае необходимости

NB! НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ

- боль не проходит длительное время
- болезненные ощущения мешают привычной жизни, движению и сну