

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W MIEJSCU PRACY



2020
**aktywni
w pracy**

Informacyjna
kampania społeczna
na rzecz promowania
aktywności fizycznej
osób pracujących
/05-12.2020/

Powszechnie uważa się, że osoby nie korzystające często ze zwolnień lekarskich cieszą się dobrym zdrowiem. Tymczasem, badania wskazują, że co drugi pracownik średnich i dużych firm w Polsce ma nadmierną masę ciała, prowadzącą do wzrostu ryzyka licznych chorób przewlekłych. Co czwartemu często dokuczają złe samopoczucie, dolegliwości i bóle, a tyle samo kilka razy w tygodniu odczuwa silne zmęczenie. W konsekwencji ponad 40% pracuje przynajmniej przez godzinę lub dwie w ciągu dnia na tzw. zwolnionych obrotach (prezentyzm), tylko co czwarty ma duże zasoby siły i witalności.

Pracownicy oczekują od swoich firm działań, które będą wspierać ich zdrowie i promować zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną.¹

Propagowanie aktywności fizycznej jest bardzo istotnym składnikiem procesu promocji zdrowia w miejscu pracy. Mimo zapewnienia pracownikom wykonującym pracę przy biurku nowoczesnych rozwiązań technicznych, poprawiających ergonomię pracy (m.in. idealnego podparcia lędźwiowego, przylegających pleców do oparcia w odcinku piersiowym, głowy ustawionej w pozycji lekkiej retrakcji czy idealnej wysokości biurka) pozycja siedząca jest pozycją bierną. Nie wymaga ona od mięśni praktycznie żadnej pracy, ale jednocześnie nie można nazywać tej pozycji spoczynkową, ponieważ za taką fizjologicznie uznaje się jedynie prawidłową pozycję leżącą, która daje pełny odpoczynek wszystkim stawom. Długotrwałe siedzenie przy biurku jest bardzo męczące dla ludzkiego organizmu. W pozycji siedzącej rozluźnione mięśnie (mające i tak ułatwione zadanie, bo nie muszą stabilizować kręgosłupa) wyłączają się zupełnie, a kręgosłup zawisa na biernym aparacie więzadłowym, dając uczucie ciężkich i bolesnych pleców.

Wieloletnia praca przy biurku powoduje zmiany zwyrodnieniowe oraz zwapnienia w kolagenie przeciążonych więzadeł.

Należy pamiętać, że pracownik siedzi nie tylko w pracy, lecz także w czasie wolnym (w aucie, w komunikacji miejskiej, w kinie czy w domu). Częsta pozycja siedząca nieprzeplatana aktywnością fizyczną prowadzi z czasem do coraz większego skracania ścięgien oraz do skracania fizjologicznej długości mięśni (narażone są na to głównie zginacze stawu kolanowego oraz zginacze biodra). W efekcie częstego przebywania w pozycji siedzącej zaburzona zostaje także funkcja mięśni pośladkowych oraz jednego z najważniejszych mięśni, który chroni dolny odcinek kręgosłupa, mięśnia poprzecznego brzucha. Nadmierne spoczynkowe napięcie niektórych z wyżej wymienionych struktur powoduje, że nawet przy idealnie ergonomicznym siadzie w miejscu pracy zaburza się układ sił mięśniowych. W konsekwencji powoduje to bóle dolnego odcinka kręgosłupa wynikające ze słabych, wyłączonych ze swoich pierwotnych funkcji mięśni oraz ich nadmiernego napięcia w skróconej pozycji w dolnych rejonach ciała. Aby tego uniknąć należy wykonywać regularne ćwiczenia w pracy, ale także poza nią.

Aktywne przerwy w pracy

Istotnym czynnikiem, który może wpływać na poziom zdrowia pracownika są tzw. **aktywne przerwy w trakcie wykonywania obowiązków służbowych.**

Mogą one polegać na zespołowych prostych ćwiczeniach rozluźniających prowadzonych przez fizjoterapeutę, trenera personalnego lub specjalistę ds. well-beingu (z angielskiego: *dobrostan*; *coraz częściej pojawiające się stanowisko w organizacjach*).

1 Publikacja „Co firmy powinny wiedzieć, by skutecznie promować zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną pracowników? Raport z wyników reprezentatywnego badania 1000 pracowników średnich i dużych firm w Polsce” opracowana przez Instytut Medycyny Pracy im. prof. dra J. Nofera, Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy, w ramach umowy z Ministerstwem Zdrowia na realizację zadania publicznego określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016-2020.

Jeśli natomiast firma nie współpracuje ze specjalistami, ćwiczenia przeciwdziałające bólom pleców pracownicy mogą wykonywać samodzielnie – nawet przy biurku. W takiej sytuacji wskazana jest wcześniejsza konsultacja ze specjalistą, który dobierze odpowiednie ćwiczenia oraz pokaże właściwy sposób ich wykonywania.

Niektóre organizacje zamiast ćwiczeń proponują inne formy aktywności, jak chociażby nauka tańca czy gry zespołowe podczas aktywnych przerw.

Wiele osób uważa, że remedium na dolegliwości ze strony kręgosłupa stanowi masaż. Nic bardziej mylnego, ponieważ masaż jest jedynie doraźnym środkiem zmniejszającym napięcie mięśniowe. Nacisk, jak podkreślają trenerzy personalni oraz fizjoterapeuci, należy położyć na rozciąganie. Rozciąganie notorycznie skracanych struktur ciała przywróci ich prawidłową długość, a to z kolei będzie bardzo dobrą pozycją wyjściową do ich wzmocnienia.

Rozciąganie wpływa korzystnie na sylwetkę i pomaga zregenerować się organizmowi, osłabionemu w wyniku wielu godzin siedzenia.



Pracodawcy powinni promować aktywność fizyczną wśród zatrudnionej kadry, gdyż pracownik to najistotniejsze ogniwo każdej organizacji.

Więcej o kampanii „Aktywni w pracy”
www.ciop.pl/aktywniwpracy



Organizator kampanii
„Aktywni w pracy”

Ulotka przygotowana i wydana w ramach realizacji V etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” (2020-2022), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

CIOP  **PIB 70**

Aktywność to najlepsza profilaktyka

Bardzo ważny dla organizmu jest również **regularny wysiłek fizyczny ukierunkowany na cel prozdrowotny**. Wzmacnia on osłabione mięśnie, których zły stan jest przede wszystkim skutkiem statycznej, siedzącej pracy. Korzyści wynikające z regularnego wysiłku fizycznego są ogromne i obejmują m.in: zwiększenie wydolności układu krążeniowo-oddechowego, poprawa spoczynkowego napięcia mięśniowego, wzmocnienie mięśni, a co za tym idzie o wiele lepsze znoszenie wielogodzinnego siedzenia.

Istotne jest, aby wysiłek był dobrze dobrany do potrzeb trenującego pracownika i zawierał elementy rozciągania, wzmocniania oraz treningu typu kardio.

Ciekawą propozycją dla pracowników są treningi medyczne oferowane przez trenerów personalnych, którzy coraz częściej posiadają uprawnienia fizjoterapeutów. Treningi te polegają na zindywidualizowanym planie treningowym ułożonym pod kątem zgłoszonych przez pracownika problemów zdrowotnych oraz braków funkcjonalnych, stwierdzonych podczas prostych testów. Treningi medyczne zawierają elementy rozciągania, wzmocniania mięśniowego, poprawiają zakres ruchu w stawach oraz przywracają prawidłowe wzorce ruchowe i bardziej fizjologiczny stan organizmu. Mocno zindywidualizowane programy ćwiczeń bez wątpienia poprawiają jakość pracy i życia pracownika.