

# NA RATUNEK PLECOM

TEKST: AGATA DOMAŃSKA / FOTO: SHUTTERSTOCK

PRACA FARMACEUTY WYMAGA NIE TYLKO KONCENTRACJI I PEWNEJ ZNAJOMOŚCI PSYCHOLOGII, WYKORZYSTYWANEJ W PODEJŚCIU DO PACJENTA. ZWIĄZANA JEST CZĘSTO Z WIELOGODZINNYM STANIEM PRZY EKSPOZYCYJNYM OKIENKU, A TO OBCIĄŻA STAWY. CIERPI ZWŁASZCZA KRĘGOSŁUP.

**K**iedy stoimy, kręgosłup podtrzymują i dźwigają głównie elementy biernie, a nie czynnie. To znaczy, że przy statycznej pracy ze strony mięśni siłę nacisku biorą na siebie głównie krążki międzykręgowe i stawy. Efekt: stężale, nierozruszane mięśnie i rosnące ryzyko zwyrodnień w obrębie krążków i stawów, a w końcu ból. Jak uniknąć przeciążeń czy zwyrodnień, tłumaczy **Zygmunt Bartosiewicz**, terapeuta manualny, fizjoterapeuta i były wykładowca na Wydziale Rehabilitacji AWF w Warszawie (więcej o naszym ekspercie na stronie: [www.klinikafizjoterapii.com](http://www.klinikafizjoterapii.com)).

**Co jest bardziej szkodliwe dla zdrowia: pozycja siedząca czy stojąca?**

Nadużywane, szkodzą obie. Narząd ruchu został stworzony do ruchu. Pozycje stojąca i siedząca są pozycjami statycznymi – a po-

zycja statyczna nigdy nie będzie zdrowa dla narządu ruchu. Mięśnie potrzebują się naprzemienne napinać i rozluźniać. Weźmy zwykłe chodzenie: gdy chodzimy, mamy właśnie taką sekwencyjną pracę mięśni – napnij, rozluźnij, napnij, rozluźnij. Chód to trwanie i odzyskiwanie równowagi, które zmusza do aktywności wiele partii mięśni, pracujących raz z prawej, raz z lewej strony.

**Pracując wtedy nie tylko nogi, ale też biodra i plecy.**

A w pozycji stojącej czy siedzącej jest ciągła praca statyczna: przez długie okresy są napięte wciąż te same mięśnie. Poza tym krążki międzykręgowe są odżywiane podczas ruchu. W pozycjach statycznych krążki te będą więc ulegały odwodnieniu, a to zmniejsza mechaniczną wytrzymałość kręgosłupa – bo dobrze uwodniony dysk działa jak amortyzator dla kręgow. Odwodniony dysk choruje i gorzej amortyzuje kręgosłup, rozwijają się więc

zmiany zwyrodnieniowe, które mogą prowadzić do dyskopatii. W utrzymywanej długo pozycji stojącej większe siły działają też na stawy biodrowe czy kolano- we, więc stanie szkodzi także im.

#### Ale można zapobiec niekorzystnym dla zdrowia zmianom?

Można minimalizować negatywne skutki długotrwałego stania. Całkiem od zmian nie da się jednak uciec, jeśli przez lata coś powtarzamy. Ale dzięki pewnym krokom negatywne skutki stojącej pracy pojawią się później i będą mniej nasilone.

#### Co możemy zrobić, by się chronić przed uszkodzeniami?

Kiedy przed aptecznym okienkiem stoi tłumek, zmuszający nas do długiego stania, wyjdźmy co jakiś czas na zaplecze. Zróbmy sobie mały spacer, powiedzmy co 3–4 pacjentów. Nawet, jeśli lek, który trzeba wy-

pretekst „to ja pójde po lek” i na kilkanaście sekund odejść od okienka, nawet gdy kolejka się kłębi.

#### Czy można sobie jakoś pomóc, stojąc? Może jest jakaś pozycja, która jest bardziej wskazana od innych...

To dobre pytanie, bo bardzo ważne, by stać prawidłowo. A prawidłowo oznacza przede wszystkim prosto. To znaczy, że głowa musi być nad tułowiem. Każdy z nas, z racji użytkownika komputera czy telefonu, ma taki problem, że głowa ucieka do przodu, wychyla się ku przodowi. To znosi lordozę szyjną, przez co jeszcze bardziej zmniejsza wytrzymałość kręgosłupa. Pamiętajmy więc, by zaglądając w monitor czy rozmawiając z pacjentem, nie wychylał głowy w przód. To czasem trudne, bo np. pacjent cicho mówi – ale nawet, jeśli musimy się na chwilę wychylić,

#### Zapewne warto też odpowiednio organizować miejsce pracy?

Warto. Wszystkie elementy, których przy okienku potrzebujemy, warto położyć sobie w takim miejscu, by trzeba było po nie sięgnąć, robiąc przy tym mały wykrok w przód. Im dalej, tym lepiej. Połóżmy więc sobie gumki recepturki czy torebki do pakowania leków tak, by trzeba było po nie zrobić krok.

#### Czasem ludzie, pracujący na stojąco, sięgają po wysokie stołki barowe. Na takim stołku się jednocześnie siedzi i stoi.

Taki stołek dobrze zrobi kostkom, kolanom i biodrom. Odciążymy te stawy, siadając na wysokim stołku. Taki stołek jest jak najbardziej wskazany osobom, które mają kontuzje lub problemy z wymienionymi stawami. Kręgosłup zostanie odciążony znacznie mniej, ale przy wielogodzinnym

brze amortyzować nasz ciężar. Jest jeszcze jedna, bardzo ważna rzecz: jeśli mamy płaskostopie poprzeczne czy podłużne, musimy koniecznie stosować właściwie wykonane wkładki ortopedyczne. Inaczej wielogodzinne stanie jeszcze bardziej odbije się na zdrowiu! Bo jeśli mamy źle ustawioną stopę, źle się ustawi kolano. A jeśli źle się ustawi kolano, nieprawidłowo ustawią się biodro, miednica i kręgosłup. Jeśli mamy jakiegokolwiek asymetrię w narządzie ruchu, stanie czy poruszanie się po równym, gładkim podłożu tę asymetrię powiększa, a to przekłada się na wyższe ryzyko uszkodzeń i zwyrodnień. Wkładki powinny też wyrównywać różnice w długości nóg, jeśli taka istnieje.

#### Umiemy już przyjmować prawidłową pozycję, mamy dobre odpowiednio buty, koło miejsca pracy stoi „ratunkowy” taboret. Czy możemy zrobić coś jeszcze? Na przykład ćwiczenia, które warto robić podczas krótkich przerw na zapleczu albo w domu?

Oczywiście: ćwiczenia! Są dobre na wszystko (śmiech). Pewne ćwiczenia warto robić w domu, by ogólnie wzmacniać mięśnie, które trzymają kręgosłup, gdy stoimy. Inne można potraktować jako „ćwiczenia ratunkowe”, do wykonania na zapleczu, gdy po kilku godzinach stania zaczynamy odczuwać poważny dyskomfort.

#### To może poproszę na początek jakiegoś prostego i uniwersalnego ćwiczenia, takie dla wszystkich.

Jest jedno nieskomplikowane i jednocześnie bardzo skuteczne ćwiczenie, które pomaga wzmocnić mięśnie, współpracujące z lędźwiowym odcinkiem

## POZYCJE STOJĄCA I SIEDZĄCA SĄ POZYCJAMI STATYCZNYMI, A TE NIGDY NIE BĘDĄ ZDROWE DLA NARZĄDU RUCHU.

dać, leży blisko i wystarczy tylko sięgnąć. W tym przypadku ergonomia wymaga nie wygody, ale ruchu. Przynajmniej raz na 20–30 minut trzeba po prostu się przejść. Oczywiście, im częściej, tym lepiej.

#### Pacjenci nic nie zauważają.

Otóż to, wyjście na zaplecze „po lek” jest przecież naturalne.

#### A bez odchodzenia od okienka? Czasem kolejka się niecierpliwi i nie bardzo można odejść...

Gdy sytuacja nas zmusza do dłuższego stania, możemy robić kroczki w miejscu, przestępując z nogi na nogę, robiąc kroczek w bok, do tyłu czy do przodu. To wprawdzie pomaga, ale też jest widoczne i może dziwić pacjentów... Dlatego lepiej wykorzystać

szybko wracamy do pozycji wyprostowanej, z głową prosto, idealnie nad barkami – by jej ciężar dźwigał kręgosłup.

#### Czy są jakieś pomoce, z których możemy skorzystać, kiedy szykuje się dłuższe stanie?

Na takie okresy warto mieć pod ręką – a raczej pod nogą – taborecik. Takie małe, niziutkie krzeselko, 15–20 cm wysokości. Umieszczamy je koło swojego stanowiska pracy i stawiamy na nim raz lewą, raz prawą nogę. Zmieniamy nogi co 5–10 minut, a po pół godziny, przez kolejne 20 minut, stoimy bez taboretu, na płaskim. To odciąża kręgosłup, zwłaszcza jego lędźwiowy odcinek, a to właśnie lędźwie często cierpią podczas długiego stania.

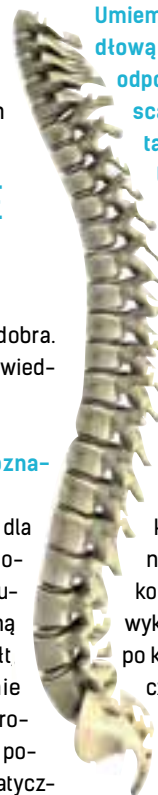
staniu każda zmiana jest dobra. Warto też pomyśleć o odpowiednim obuwiu.

#### Co, w naszym wypadku, oznacza „odpowiednie”?

Można kupić specjalne buty dla ludzi spędzających wiele godzin w pozycji stojącej. Te buty mają nietypową, owalną podeszwę. Przez jej kształt wymuszają balansowanie ciałem, motywują do mikro-ruchu, dzięki czemu nasza pozycja nie jest cały czas statyczna. Wśród wielkich zwolenników takich butów są fizjoterapeuci.

#### A jeśli nie mamy do takich butów dostępu?

To przynajmniej wybieramy obu- wie z miękką podeszwą. Twarda jest zakazana, buty muszą do-





kręgosłupa. Kiedy mięśnie te są silne, lepiej podtrzymują kręgosłup, a my rzadziej cierpimy na bóle odcinka lędźwiowego czy „wypadanie” dysku. I to ćwiczenie „dwa w jednym”, bo można je robić w domu, ale można je spokojnie robić także podczas rozmowy z pacjentem.

#### Na czym ono polega?

Na takim wciąganiu brzucha, by siłą mięśni przyciągać pępek do kręgosłupa. Po pewnym czasie na

miennie mięśnie tydki pompują krew żylną do góry. Idealny zestaw w krótkiej przerwie to 5–10 przysiadów i 20 wspięć na palce.

#### Mięśnie mamy rozruszane. Teraz może jakieś ćwiczenia na stawy?

Mogą to być np. wymachy ramion w przód i tył, krążenie całym ramieniem, krążenie nadgarstkami i łokciami – zróbmy po kilka takich wymachów i krążeń, a rozruszamy stawy. Aby zakt-

skościach, wtedy zaktywizujemy różne partie mięśni. Kiedy zrobimy odwrotnie i będziemy starali się tę framugę rozepchać, zmusimy do pracy mięśnie klatki piersiowej. W każdej aptece powinna też być guma do ćwiczeń.

#### Taka ze sklepu sportowego, do rozciągania?

Dokładnie taka. Kosztuje ok 10 zł. Warto ją sobie porozciągać, parę razy z przodu, parę z tyłu. To świetnie robi plecom! Taką gumę

ustawiamy prosto (nie zwisamy ciałem w dół i nie wyginamy grzbietu w górę). Z tej pozycji siadamy pupą na piętach i wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ten ruch kilkanaście razy. To ćwiczenie pozwala „przepompowywać” dyski bez ich obciążania.

#### To chyba bytoby dobrze wykonać w pracy...

Byłoby idealnym, gdyby było można raz na godzinę tak sobie poćwiczyć! Ale mało kto ma takie warunki w pracy, by ćwiczyć na czworakach. Wtedy w domu, po 8 godzinach stania przy okienku, to ćwiczenie to codzienny obowiązek. Można też zrobić takie ćwiczenie: siadamy pupą na stopach, tułów skłaniamy w przód, aż dotkniemy głową podłogi; wyciągamy przed siebie ramiona i ramiona oraz głowę wyciągamy jak najdalej do przodu. W tej pozycji kręgosłup się relaksuje i rozciąga.

#### A kręgosłup szyjny? Już wiemy, że się męczy w pracy – ale jak go zrelaksować?

Jest takie proste ćwiczenie, które na to pozwala. Brodę przyciągamy do mostka, usta swobodnie uchylamy (dolna warga zwisa luźno), oczy patrzą w dół. To genialne ćwiczenie, które pozwala wzmocnić mięśnie głębokie szyi. Warto je zrobić kilka razy, powtarzając co jakiś czas.

#### O czym warto pamiętać podczas ćwiczeń?

O tym, że jeśli coś nas boli, to nie przetłumujemy tego bólu. Ćwiczenie robimy tylko na tyle głęboko, na ile jest to dla nas bezbolesne. Pamiętajmy też, by naprawdę codziennie ćwiczyć przyciąganie pępka oraz „pompowanie” dysków. Fundujmy też sobie jak najwięcej ruchu, tak ogólnie, np. pływanie czy nordic walking. To balsam dla całego ciała.



FUNDUJMY SOBIE JAK NAJWIĘCEJ RUCHU, TAK OGÓLNIĘ, NP. JOGA, PŁYWANIE CZY NORDIC WALKING.

tyłe wytrenujemy te mięśnie, że będziemy mogli wykonywać je, nawet rozmawiając. Co godzinę robimy sobie 10 powtórzeń: 10 sekund wciągamy pępek, trzymamy, pięć sekund odpoczywamy.

#### Rzeczywiście, brzmi prosto. A co warto poćwiczyć na z plecach?

Możemy zrobić kilka zwykłych przysiadów. To ważne, ponieważ pobudzi mięśnie czworogłowe ud i krążenie w nogach, a praca stojąca jest obciążona ryzykiem rozwoju żylaków. Możemy się też kilka razy powspinać na palce. W ten sposób aktywujemy tydki, a to właśnie pracujące naprze-

wizować klatkę piersiową, możemy podejść do ściany i zrobić kilka stojących „pompek”: opieramy dłonie na ścianę i pracujemy ramionami albo zapieramy się stopami i próbujemy przeprchnąć ścianę z miejsca. Podnieśmy też w górę barki. To zmusi do pracy mięśnie kapturowe (czyli mięśnie grzbietu). Dobrym ćwiczeniem jest miażdżenie drzwi: chwycimy dłońmi framugę drzwi (prawą dłońią z prawej, lewą z lewej strony) i próbujemy przyciągnąć obie części do siebie – tak, jakbyśmy chcieli, by obie części się spotkały pośrodku. Możemy zgniatać framugę na różnych wy-

można też przymocować do ściany i podchodzić do niej raz przodem, raz tyłem – i rozciągać. To doskonały trening wzmacniający w przerwie między pacjentami. Taka guma powinna być montowana na każdym aptecznym zapleczu, by można było, przechodząc, zrobić kilka ćwiczeń. A jeśli nie mamy takiej gumy w aptece, powieśmy ją sobie w domu i ćwiczymy.

#### Co jeszcze warto robić w domu?

Kłękamy na kolanach, dłonie opieramy na podłozie, kolana na szerokość bioder, dłonie na szerokość ramion. Kręgosłup