

# Ćwiczą w biurze i zaciskają pośladki

**RYNEK PRACY /** Urząd miejski zachęca swoich pracowników do składania w biurze rąk jak do modlitwy i zaciskania pośladków. Powód? Pracownik ma być zrelaksowany i dzięki temu bardziej wydajny.

Media obiegrała ostatnio informacja o Oddziale Bezpieczeństwa i Higieny Pracy łódzkiego magistratu, który opracował broszurę z pakietem ćwiczeń biurowych. Wśród propozycji znalazło się m.in. zaciskanie pośladków. Zgodnie z instrukcją, żeby wykonać to ćwiczenie poprawnie, należy napiąć mięśnie pośladkowe przez ok. 6 sekund. Powtarzane 10-15 razy dziennie ćwiczenie ma sprawić, że urzędnicy będą wypoczęci i lepiej poradzą sobie ze stresem.

Przedstawiciele BHP dodają, że takie ćwiczenie można wykonywać np. podczas rozmowy przez telefon, pisania raportu czy szkolenia.

- Każdej osobie, która pracuje przed komputerem przysługuje 5 minut przerwy co godzinę. Chcemy, żeby pracownicy wykorzystali ją na ćwiczenia - tłumaczy Jolanta Trzczińska, kierownik Oddziału Bezpieczeństwa i Higieny Pracy UMiL. - Krótka instrukcja przedstawia kilka ćwiczeń, które pozwalają uniknąć częstych w tego typu pracy urazów kręgosłupa i tzw. zespołu cieśni nadgarstka

(schorzenie powstałe w wyniku długotrwałego ucisku nerwu w kanale nadgarstka).

Wśród proponowanych ćwiczeń znalazł się też m.in. tzw. modlitewnik - składanie rąk jak do modlitwy oraz unoszenie nóg do góry. - Ćwiczenia w biurze powinny aktywować te struktury mięśni, które ulegają przykurczeniu i osłabieniu w trakcie długiego siedzenia - mówi Tomasz Gać, trener personalny TI Fitness. - Wskazane są ćwiczenia poprawiające ruchomość odcinka piersiowego kręgosłupa oraz poprawiające stabilność odcinka szyjnego i lędźwiowego. Powinniśmy też pracować nad wzmocnieniem mięśni pośladkowych, które słabną od siedzenia i rozciągać mięśnie przedniej części uda.

## Biurowy fitness

Dodajmy, że po medialnej burzy, z instrukcji BHP łódzkiego urzędu zniknęło ćwiczenie ze spinaniem pośladków. A co o takich propozycjach aktywności fizycznej sądzą sami urzędnicy? - Ćwiczenia są fajnym przerywnikiem w wielogodzinnej pracy przy monitorze - uważa Agata Magin-Malaczek z biura prasowego UMiL. - Mimo że niektóre z nich polegają na ścisaniu mięśni, to w rzeczywistości rozluźniają i pozwalają się odprężyć. Ćwiczenia nie są oczywiście obowiązkowe, ale wiem, że kilka moich koleżanek z pracy również je wykonuje.

Poradnik BHP jest tylko propozycją ćwiczeń, z której pracownicy mogą, ale nie muszą skorzystać. Warto jednak pamiętać, że szef po-

winien umożliwić osobom, które pracują przed komputerem co najmniej 4 godziny dziennie, 5-minutową przerwę po każdej godzinie pracy. Prawo nie precyzuje jednak, w jaki sposób podwładny ma ją wykorzystać.

## Biuro pełne chorób

Specjaliści twierdzą jednak, że warto w biurze ćwiczyć, bo wbrew pozorom praca siedząca może być niebezpieczna dla zdrowia. W rozporządzeniu Rady Ministrów z 2002 r. pojawiły się nawet choroby zawodowe z nią związane takie, jak: bóle i stany zwyrodnieniowe kręgosłupa, wspomniany już zespół cieśni nadgarstka, zapalenie nadkłykcia bocznej kości ramiennej, przewlekłe zapalenie ścięgien i pochewek, przewlekłe zapalenie stawu barkowego oraz alergie.

Zwykle głównym powodem tego typu schorzeń jest niedostosowanie stanowisk pracy do wymogów fizycznych pracowników, czyli do tzw. ergonomii. - W przypadku pracy w biurze przy komputerze zasady ergonomii odnoszą się do zapewnienia odpowiedniego wyposażenia - mówi Zbigniew Józwiak z Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi. - Ważne jest m.in., żeby właściwie ustawić komputer - musi on stać bokiem do okna, tak, żeby nie było odbłasków, które źle wpływają na wzrok.

Istotne jest też odpowiednie ustawienie fotela i monitora względem osoby siedzącej. Odległość pracownika od ekranu powinna wynosić od 40 do 75 cm, w zależności od wielkości monitora.

Lucyna Jadawska

Specjaliści zalecają ćwiczenia podczas pracy w biurze.

fot. flickr/Rance Costa/CC-BY 2.0

## WARTO WIEDZIEĆ

### Stanowiska pracy w Polsce

Według "Ogólnopolskiego badania nad bezpieczeństwem pracy biurowej Ergotest", tylko 2 proc. stanowisk w Polsce jest dostosowanych do wymogów fizycznych pracowników, 47 proc. częściowo spełnia wymogi ergonomii, a 51 proc. nie spełnia ich w ogóle.