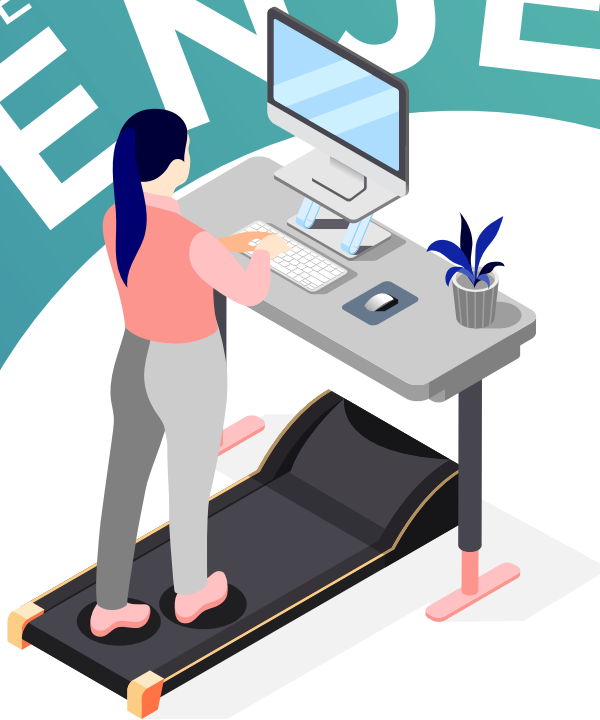


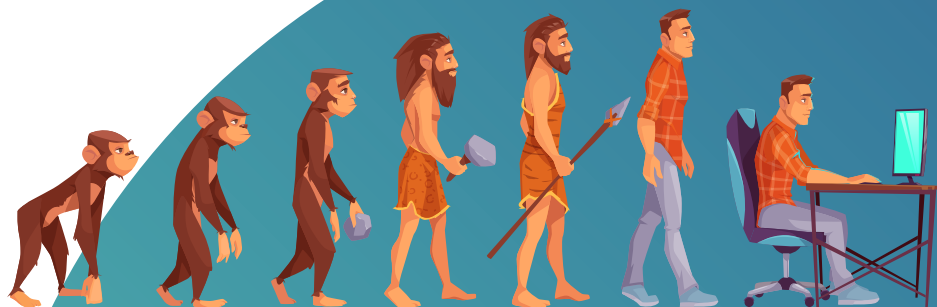
STOJA
DVIŽNA MIZA
DOBRO POČUTJE
AKTIVNA PISARNA
TELESNA DEJAVNOST
POLOŽAJI PRI SEDENJU
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG
ZMANJŠEVANJE ČASA SEDENJA
VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU
JAVNOZDRAVSTVENI PROBLEM
STOPNJA TVEGANJA ZA ZDRAVJE

SEDENJE



Človek postaja homo sedentare (sedeči človek). Dolgotrajno sedenje je javnozdravstveni problem.

Je bolj škodljivo kot kajenje.



Sedentarno vedenje predstavlja aktivnosti, pri katerih človek med budnostjo ne izpolnjuje porabe energije za 1,5 MET (MET = metabolni ekvivalent). Gre za aktivnosti v sedečem, polsedečem, ležečem ali celo stoječem položaju telesa. Enota MET se uporablja za ocenjevanje porabe kisika pri različnih dejavnostih, npr. telesna dejavnost, počivanje, sedenje (1 MET za povprečnega odraslega človeka znaša 3,5 ml O₂/kg telesne mase/min).

The Sedentary Behaviour Research Network (<https://www.sedentarybehaviour.org>) je edina organizacija, ki z zdravstvenimi sodelavkami, sodelavci, raziskovalkami in raziskovalci načrtno in organizirano proučuje vpliv sedentarnosti na zdravje.

Kje vse sedimo?

Sedimo v delovnem okolju, med prevozom, doma, ko se družimo, ko se učimo, ko se prehranjujemo, veliko časa sede porabimo tudi pred elektronskimi zasloni. Raziskave kažejo, da dijaška in študentska populacija v povprečju sedi več kot 11 ur dnevno, pri delu pa nas približno tretjina sedi skoraj ves čas. V Sloveniji v skoraj štirih od petih podjetij obstajajo delovna mesta, kjer delo zahteva daljše sedenje.



Ljudje v razvitem svetu vedno več dela opravimo sede. To ima številne negativne posledice za zdravje. Prekomerno sedenje je povezano:

- s povečanjem telesne teže, povišanim krvnim tlakom, višjim krvnim sladkorjem, otekanjem nog, višjim nivojem slabega holesterola v krvi,
- s srčno-žilnimi obolenji, lahko se pojavi venska tromboza, največkrat v nogah (vozniki in voznice, pisarniški delavci in delavke),
- z depresivnostjo,
- z diabetesom II. tipa,
- v kombinaciji z neustreznim položajem povzroča kostno-mišična obolenja, najpogostejše obolenje vratu, roke in/ali rame, kronično bolečino v križu,
- z migrenskimi glavoboli,
- z odsotnostjo z dela ...



Je celodnevni čas vašega sedenja problem?

Ocenite, koliko časa sedite pri aktivnostih, navedenih v spodnji tabeli, koliko časa spite, koliko časa namenite zmerni telesni dejavnosti (ZTD) in koliko visokointenzivni telesni dejavnosti (VITD) na običajen delovni dan. V okenca vpišite čas sedenja in preverite, ali celodnevni čas sedenja predstavlja stopnjo tveganja za vaše zdravje.

Čas sedenja pri spodaj navedenih aktivnostih v minutah na delovni dan.

Dan 1

Dan 2

Dan 3

Dan 4

ZAJTRK				
VOŽNJA V SLUŽBO				
DELO V SLUŽBI				
VOŽNJA DOMOV				
KOSILO				
POPOLDANSKI POČITEK SEDE/LEŽE				
UPORABA RAČUNALNIKA DOMA				
VEČERJA				
GLEĐANJE TV, IGRANJE VIDEOIGRIC SEDE				
BRANJE KNJIGE ALI ČASOPISA SEDE/LEŽE				
DRUGE DEJAVNOSTI SEDE				
SKUPEN ČAS SEDENJA V DNEVU				
ČAS NOČNEGA SPANJA				
TELESNA DEJAVNOST	ZTD VITD	ZTD VITD	ZTD VITD	ZTD VITD



Vsakodnevno sedenje med sedmimi in osmimi urami predstavlja resen dejavnik tveganja za zdravje.



Osem do deset ur dnevnega sedenja predstavlja visoko stopnjo tveganja za zdravje.



Vsakodnevno sedenje več kot enajst ur predstavlja zelo visoko stopnjo tveganja za zdravje.

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje **telesno dejavnost** kot „**kakršno koli telesno gibanje, pri katerem se mišice krčijo in je poraba energije večja kot pri mirovanju**“. Ta splošna opredelitev zajema vse oblike telesne dejavnosti: telesno dejavnost v prostem času (vključno z večino športnih dejavnosti in plesom), telesno dejavnost na delovnem mestu, doma ali v njegovi okolici ter telesno dejavnost, povezano z mobilnostjo.

INTENZIVNOST TELESNE DEJAVNOSTI	KAJ OBČUTIMO?	PRIMERI	KOLIKŠEN JE SRČNI UTRIP
Nizkointenzivna	Ne občutimo napora, nismo zadihani, se lahko normalno pogovarjamo.	Počasna hoja, gibanje med vsakodnevnimi opravili, med izvajanjem delovnih nalog ...	< 50 % maksimalnega srčnega utripa
Zmernointenzivna	Občutimo nekaj napora, se rahlo zadihamo, ogrejemo in se še lahko pogovarjamo.	Kolesarjenje kot način mobilnosti – pot do službe, šole, trgovine ...	50–70 % maksimalnega srčnega utripa
Visokointenzivna	Se zadihamo, precej ogrejemo, potimo, pogovor je otežen.	Nošenje majhnega otroka, prekopavanje zemlje, premeščanje težjih bremen na delovnem mestu, hoja v hrib ...	70–85 % maksimalnega srčnega utripa

Optimalni položaj sedenja

Težko je govoriti o dobrem položaju sedenja, saj **sedenje ni naraven položaj**. Optimalno telesno držo v sedečem položaju dosežemo, če **hrbtenica ohranja svojo naravno krivuljo v obliki dvojnega S**, kar je prikazano na spodnji sliki. Naslon podpira ledveno krivino. Rahla rotacija medenice naprej povzroča dvig prsnega dela hrbtenice in olajša dihanje. Tako se raztegne vratni del hrbtenice. Paziti moramo, da se ledvena krivina ne izravna, da se steber hrbtenice ne odmakne od kolčnega središča, ker se tako poveča pritisk na medprostor med 4. in 5. ledvenim vretencem. Iz te točke izhaja največje število težav in bolečin pri sedenju.



Dober položaj sedenja je »vsak naslednji«, zato je pomembno menjavanje položaja vsakih pet do šest minut.

Ohranjanje moramo vzdržljivost, moč in zadostno gibljivost mišic, da preprečujemo škodljive učinke dolgotrajnega sedenja in vzdržujemo čim bolj optimalen položaj.

Gibljivost mišic povečujemo z razteznimi vajami, s katerimi raztegujemo obremenjene mišične skupine, vaje izvajamo vsak dan.

Pomembno je, da medenico postavimo v pravilni položaj, kar dosežemo z dihanjem v trebuh, s čimer napnemo trebušno steno in aktiviramo mišice za stabilnost trupa. V tem položaju lahko izvajamo vaje za moč.



Strategije za zmanjševanje časa sedenja in mišičnega neudobja

Povečanje telesne dejavnosti lahko dosežemo:

- z izvajanjem aktivnih odmorov,
- če na delo prihajamo peš, s skirojem ali kolesom ter
- z več gibanja na delovnem mestu.

Sedenje prekinimo tako, da stojimo. Če se da, uporabljajmo **dvižno mizo**, ki omogoča spremembo telesnih položajev pri delu. **Naš cilj je sedenje na delovnem mestu zmanjšati na štiri ure.**



Uporabljamo tudi spletne aplikacije, npr. za izvajanje aktivnega odmora, opomnike za prekinjanje sedenja ...

Strategije za zmanjševanje sedenja

Uporabo motornih sredstev za prevoz na in z dela skušajmo v čim večji meri nadomestiti s hojo, kolesom ali skirojem. Kadar prevoza ne moremo izpustiti v celoti, izstopimo z avtobusa postajo ali dve prej in del poti prehodimo.



Zmanjšanje dejavnikov tveganja za nastanek kostno-mišičnih obolenj vključuje:

- usposabljanja o ergonomiji,
- priporočila glede ureditve delovnega okolja,
- ukrepe za zmanjševanje sedečega dela in
- priporočila glede telesne dejavnosti.

Učinkovitost strategij je večja, če kombiniramo vse našteje ukrepe. Dokazano je, da samo povečanje telesne dejavnosti izven dela ne zmanjšuje časa sedenja.

**Aktivne odmore naj bi imeli vsak delovni dan.
Po vsaki uri sedečega dela bodimo
5 do 10 minut telesno aktivni.**

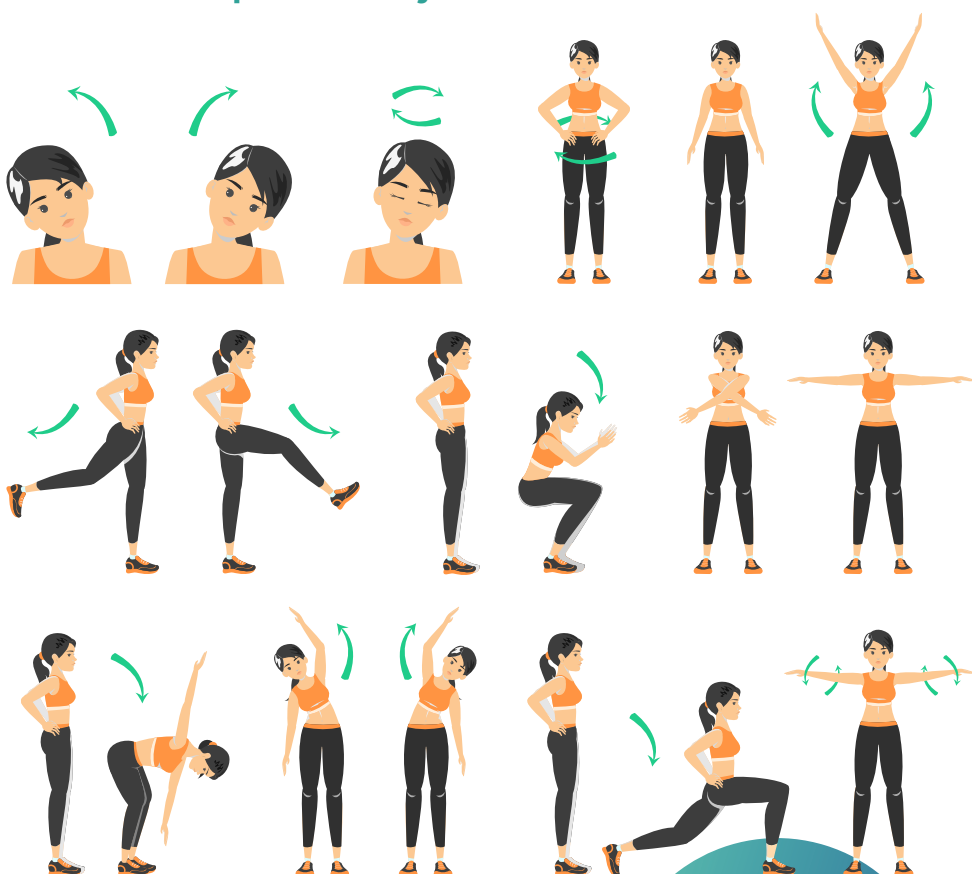
Naredimo raztezne vaje za vrat in hrbet, oči si spočijmo z gledanjem v daljavo. Ne pozabimo razgibati tudi prstov in zapestij. Aktivni odmor naj vključuje vse mišice, ki so zadolžene za pokončno držo. Izvajajmo počepe, raztezanje ob stolu (mišice rok, trupa, nog) in krepitev mišic z lastno telesno težo.



Raztezne vaje vključujejo aktivnosti za sprostitve mišičnih skupin, ki vzdržujejo položaj sedenja. V raztezanje največkrat vključimo vrat, ramena, roke in noge. Aktivnosti se večinoma izvajajo v kratkih intervalih po 10 sekund in večkratnih ponovitvah.

Aktivni odmori pozitivno vplivajo na delovno učinkovitost in zmanjšujejo mišično utrujenost.

Poskusite nekaj prikazanih vaj in gotovo se boste počutili bolje!



Aktivna pisarna predstavlja potencialni prostor za izvajanje telesne dejavnosti kot enega najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja. V pisarno uvedemo čim več spodbud za gibanje (namestimo letvenike, droge, tekalne postaje, različne elastike).

Znana je **uvedba t.i. tekalne steze**, ki jo je zasnoval James Levine, ameriški endokrinolog s klinike Mayo. Nad tekalno stezo je dodal stoječo pisalno mizo, ki omogoča izvajanje hoje s hitrostjo 1,6 km/h. Ob tem lahko telefoniramo, tipkamo, beremo elektronsko pošto ...

V takšni pisarni lahko npr. tudi kolesarimo na pedalnikih pod mizo.





Dobro počutje v pisarni

Sodobni pristopi dobro počutje (angl. *wellbeing*) ter srečo posameznice in posameznika na delovnem mestu postavljajo pred zdravje in ga združujejo v celosten pristop. Usmerjeni so k oblikovanju filozofije organizacije za prisotnost vrednot, pozitivno razpoloženje, dobro komunikacijo in zadovoljujoče medsebojne odnose, užitek in blaginjo pri delu.

Mednarodna organizacija dela navaja, da se dobro počutje na delovnem mestu nanaša na vse vidike delovnega življenja, od kakovosti in varnosti fizičnega okolja do tega, kako se delavke in delavci počutijo glede svojega dela, delovnega okolja, klime na delovnem mestu in organizacije dela. **Cilj ukrepov za dobro počutje na delovnem mestu je dopolnjevanje ukrepov varnosti in zdravja pri delu, da bi zagotovili, da so delavke in delavci varni, zdravi, zadovoljni in zavzeti pri delu.**

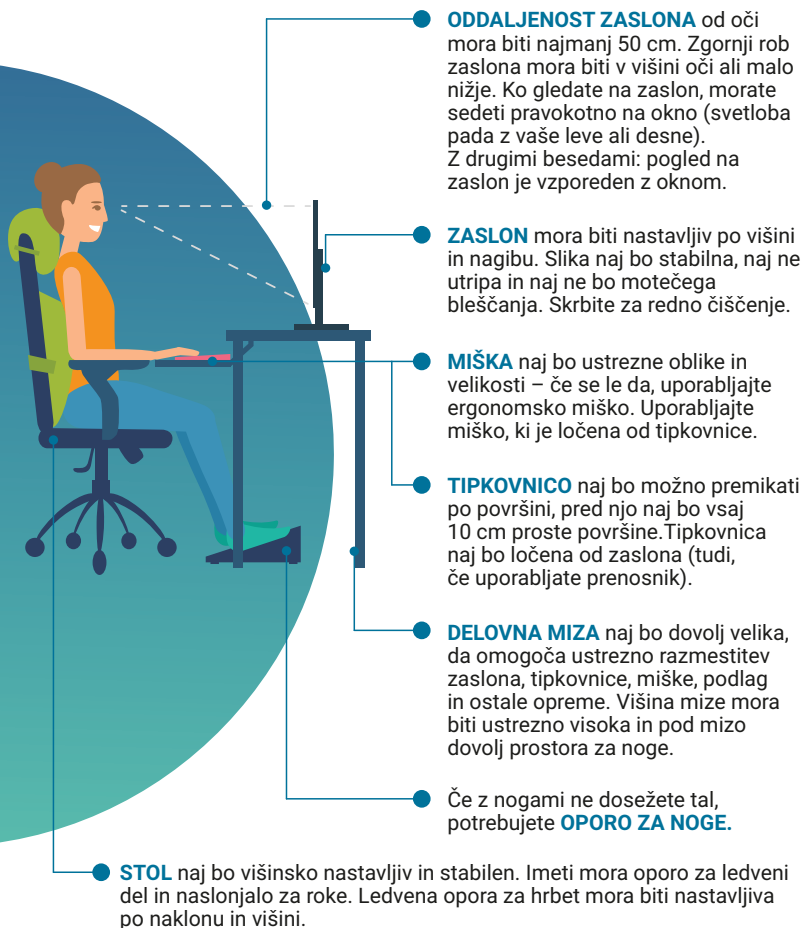


Skrb za zdravje je dejavnost posameznice in posameznika in prizadevanje družbe. Zdrav in srečen delavec in delavka je najboljša naložba za uspešno organizacijo.



V rokovniku uporabljene ilustracije niso izbor avtoric besedila.

Kako pravilno ergonomsko urediti delovno mesto za delo s slikovnim zaslonom



Bodite pozorni tudi na pravilno držo pri sedenju.

Več informacij: **Pravilnik o varnosti in zdravju pri delu s slikovnim zaslonom**

Besedilo: MDDSZ



vzd.mddsz.gov.si



gp.mddsz@gov.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI**