



## Правильное сидение – основа здорового позвоночника

Тематика: **Здоровье и спорт**  
**Статьи и исследования**

Дата публикации: 20.10.2022

Дата мероприятия / события: 20.10.2022

г. Уфа

*Профилактика болей и заболеваний позвоночника имеют ключевое значение. В рамках Всемирного дня позвоночника важно побуждать людей делать активные шаги для того, чтобы заботиться о своем здоровье и оставаться активными на протяжении всей жизни. Эксперты одного из крупнейших производителей инновационных эргономичных кресел для дома и офиса, группы компаний МЕТТА, рассказали о том, как и почему важно правильно сидеть. А также поделились полезными рекомендациями, которые помогут подобрать кресло для правильного сидения.*



Ежегодно, 16 октября проходит Всемирный день позвоночника. Его цель – повышение осведомленности населения о причинах возникновения болей в спине и возможных проблемах функционирования позвоночника, а также о необходимости профилактики во избежание риска других заболеваний. И это касается многих из нас. Так, по данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) в мире около 960 млн. человек страдает от различных болезней позвоночника.

От состояния здоровья позвоночника зависит функционирование всего тела человека, его двигательная активность и работоспособность. Интересный факт – боль в спине, это одна из самых частых причин пропуска работы. По данным Центра исследований и консультаций в области людских ресурсов и занятости, боль в спине была причиной 12,5% всех пропусков работы по болезни [1]. А по данным экспертов из Национального института неврологических расстройств и инсульта, 4 из 5 взрослых хотя бы раз в жизни испытывали проблемы со спиной [2].

Один из ключевых факторов здорового позвоночника, это правильное положение тела во время сидения. Современный мир устроен так, что большую часть нашего бодрствования мы проводим на работе и дома в положении сидя. А наш позвоночник при этом получает колоссальную нагрузку, которая чаще всего сопровождается плохой осанкой с искривлением позвоночного столба от неправильного сидения и возникновением, в следствии этого, не только хронических болей и заболеваний позвоночника, но и появлением других заболеваний.

Профилактика болей и заболеваний позвоночника имеют ключевое значение. В рамках Всемирного дня позвоночника важно побуждать людей делать активные шаги для того, чтобы заботиться о своем здоровье и оставаться активными на протяжении всей жизни. Эксперты одного из крупнейших производителей инновационных эргономичных кресел для дома и офиса, группы компаний МЕТТА, рассказали о том, как и почему важно правильно сидеть. А также поделились полезными рекомендациями, которые помогут подобрать кресло для правильного сидения.

Как правило, большинство из нас сидят неправильно. И так происходит каждый день. Неправильная поза нашего тела при сидении напрямую влияет на позвоночник, искривляя его. Нагрузка переносится на таз и позвоночник, усиливается давление на межпозвоночные диски. Позвоночки защемляют нервные волокна, кровеносные артерии, а вследствие этого нарушается кровообращение во всем организме, появляются застойные зоны. Риск возникновения патологий в организме возрастает по мере увеличения количества часов, проведенных сидя и появляется уже после 1,5 часов неправильного сидения в день.

Для того, чтобы избежать неприятных для здоровья последствий нужно научиться правильно сидеть в рабочем кресле. Важно помнить про несколько основных правил, которые помогут снять напряжение с позвоночника и уставших мышц, разогнать кровь, снизить усталость, повысить работоспособность:

- спина должна касаться спинки кресла;
- сидеть нужно прямо, без наклонов в сторону;
- ступни ног располагать ровно на полу, а не на крестовине, как к этому привыкли многие;
- закидывание ног одну на другую, их скрещивание, загибание одной ноги под себя приводит к нарушению кровообращения, а, следовательно, к возникновению заболеваний во всем теле, в том числе и в позвоночнике;
- необходимо время от времени менять позы, двигаться в кресле, качаться в нем, вставать и разминаться;
- в случае «сползания» вниз в процессе работы необходимо возвращаться в правильное положение.

Еще одним Важным фактором здорового положения человека при сидении является правильно подобранная модель кресла, разработанная в соответствии с эргономикой тела человека и существующими стандартами производства. Выбирая рабочее кресло для дома или офиса необходимо внимательно подойти ко всем его характеристикам. Вот ряд важных аспектов, которые нужно учитывать при выборе кресла:

- спинка сидения должна иметь эргономичные формы, которые будут повторять очертания позвоночника при правильной осанке;
- обязательно наличие поясничного упора, который, с одной стороны, регулируется вверх-вниз и вперед-назад, а с другой, имеет регулировку натяжения. Такой поясничный упор поможет легче держать правильную осанку во время сидения;
- сидение кресла должно регулироваться по высоте и глубине. Таким образом кресло можно комфортно настроить под любой рост и поддержать правильное положение ног;
- обратите внимание на наличие регулировки угла «атаки» (наклон сиденья) и регулировки жесткости сидения. Такие настройки позволят принять удобную рабочую позицию при сидении, на оптимальном расстоянии от компьютера;
- подголовник должен регулироваться вверх-вниз, вперед-назад, а также менять угол наклона, это поможет снизить нагрузку на шею;
- подлокотники должны быть удобными и комфортными, регулируемые по высоте и углу «разлета». Эта функция поможет правильно расположить плечи и локти, а еще снимет нагрузку с шейного отдела позвоночника;
- при выборе кресла на роликах важно наличие системы фиксации колес без нагрузки, это важный аспект безопасности (кресло не будет двигаться при незначительном воздействии, например маленького ребенка или домашнего животного);
- уточните, предусмотрен ли в кресле синхромеханизм качания, с возможностью фиксации в различных положениях. Он позволяет спинке наклоняться синхронно с сиденьем и бережет вас от дополнительных нагрузок;
- необходимо обращать внимание на отзывы о клиентском сервисе. Это аспект важен для оперативной консультации при сборке кресла и в процессе эксплуатации;
- гарантия на качественное кресло начинается от 5 лет;
- лучше выбирать сертифицированные кресла. Чем больше сертификатов, тем большую проверку качества и экологичности прошли изделия. Важно, чтобы сертификация была европейская, ведь в ней регламенты и стандарты соответствия гораздо жестче.

И в заключении, хотим подчеркнуть, что для здоровья очень важна именно комплексная забота о позвоночнике. С одной стороны это выбор правильного эргономичного кресла, а с другой, обязательное выполнение рекомендаций правильного сидения. От внимания к этим важным аспектам во многом будет зависеть наша продуктивность и долголетие.

Именно поэтому, в поддержку проведения Всемирного дня позвоночника, эксперты ГК МЕТТА рассказывают о том, как помочь организму быть здоровым! Делитесь этими советами со своими близкими, прививайте себе и своим родным культуру правильного сидения. Это поможет каждому из нас избежать множества проблем со здоровьем и быть еще более продуктивными и успешными!

[1] Bevan, Stephen, et al. "Fit for work." Musculoskeletal disorders in the European workforce. The work foundation (2009).

[2] National Institute for Neurological Disorders and Stroke. Low Back Pain Fact Sheet.

Постоянная ссылка на материал: <http://www.smi2go.ru/publications/147351/>