

SEDENJE

SED

DENJE

SEDENJE

stoja **aktivni odmor** **varnost in zdravje pri delu**

dobro počutje **zmanjševanje časa sedenja** **zdrav življenjski slog**

aktivna pisarna **varnost in zdravje pri delu** **aktivni odmor**

aktivni odmor **varnost in zdravje pri delu** **aktivni odmor**

aktivni odmor **varnost in zdravje pri delu** **aktivni odmor**

aktivni odmor **varnost in zdravje pri delu** **aktivni odmor**

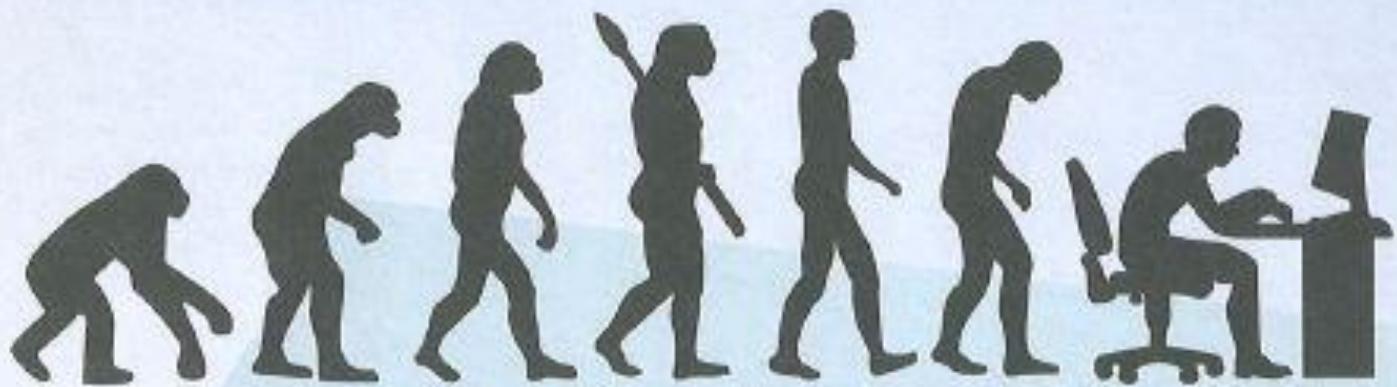
aktivni odmor **varnost in zdravje pri delu** **aktivni odmor**

aktivni odmor **varnost in zdravje pri delu** **aktivni odmor**

aktivni odmor **varnost in zdravje pri delu** **aktivni odmor**

aktivni odmor **varnost in zdravje pri delu** **aktivni odmor**

**Človek postaja HOMO sedentare.
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. Gre za aktivnosti v sedečem, polsedečem, ležečem ali celo stoječem položaju telesa. Enota MET se uporablja za ocenjevanje porabe kisika v fazi počivanja ali sedenja (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?

Spodnja slika prikazuje najpogostejše aktivnosti, ki jih izvajamo sede tako v delovnem okolju, pri mobilnosti in drugje. Veliko časa sede porabimo pred elektronskimi zasloni, za vožnjo na delo, druženje. Raziskave kažejo, da dijakinje, dijaki, študentke in študentje v povprečju sedijo več kot 11 ur dnevno.



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 in več kot enajst ur zelo visoko stopnjo tveganja.

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, najpogosteje obolenje vrata, 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). V okenca vpišite čas sedenja in poglejte, ali celodnevni čas sedenja predstavlja že opisano stopnjo tveganja za vaše zdravje.

Čas sedenja pri spodaj navedenih aktivnostih v minutah <i>na delovnem danu</i> .	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								
GLEDANJE 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

ZTD – ZMERNA TELESNA DEJAVNOST

VITD – VISOKOINTENZIVNA TELESNA DEJAVNOST

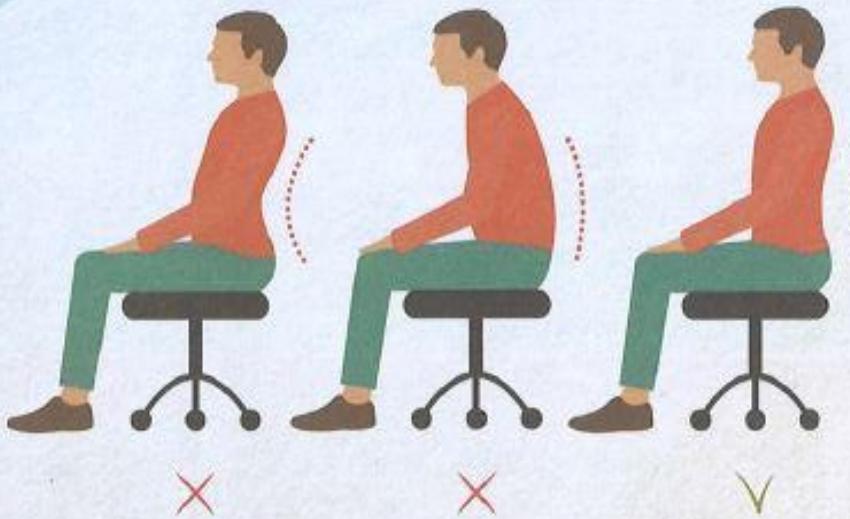


Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje telesno dejavnost kot „kakršno koli telesno gibanje, pri katerem se mišice krčijo in je poraba energije večja kot pri mirovanju“. Ta splošna opredelitev zajema vse oblike telesne dejavnosti, telesno dejavnost v prostem času (vključno z večino športnih dejavnosti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

INTENZIVNOST TELESNE DEJAVNOSTI	KAJ OBČUTIMO?	PRIMERI	KOLIKŠEN JE SRČNI UTRIP?
Nizkointenzivna	Ne občutimo napora, nismo zadihami, 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 – pot v službo in domov, v trgovino ...	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 naj bi podpiral 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!



Ohranjati 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 raztegnemo obremenjene mišične skupine, vaje izvajamo vsak dan.

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



STRATEGIJE ZA ZMANJŠEVANJE SEDENJA



Uporabo motornih sredstev za prevoz na in z dela skušajmo v čim večji meri nadomestiti s hojo, kolesom ali ročnim 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 naštete ukrepe. Dokazano je, da samo povečanje telesne dejavnosti ne zmanjšuje časa sedenja.

Strategije za zmanjševanje časa sedenja in mišičnega neudobja

Povečanje telesne dejavnosti lahko dosežemo z izvajanjem aktivnih odmorov, če na delo prihajamo peš, z ročnim skirojem ali kolesom ter z več gibanja na delovnem mestu. Sedenje prekinimo tako, da stojimo. Če se da, uporabljamо dvižno mizo, ki omogoča spremembo telesnih položajev pri delu. Naš cilj je sedenje na delovnem mestu zmanjšati na štiri ure.



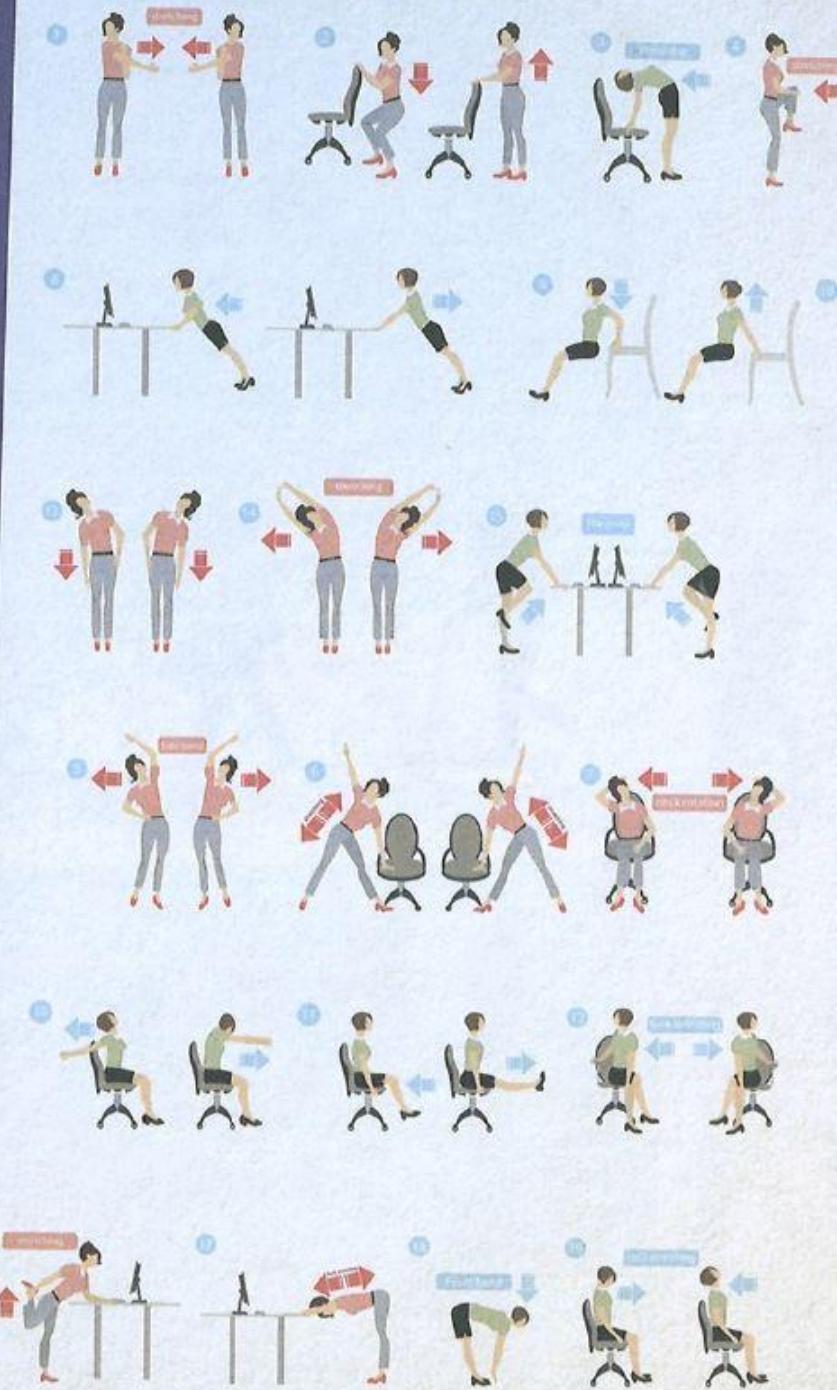
Uporabljamo tudi digitalne aplikacije, npr.
aplikacije za izvajanje aktivnega odmora,
opomnike za prekinjanje sedenja ...



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. Nekaj vaj je prikazanih na spodnji sliki.





Raztezne vaje vključujejo aktivnosti za sprostitev 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 uvedel James Levine, ameriški endokrinolog s klinike Mayo. Na tekalno stezo je dodal stoječo pisalno mizo, ki omogoča izvajanje hoje s hitrostjo 1,6 km/h. Ob tem lahko telefonirate, tipkate, berete elektronsko pošto.

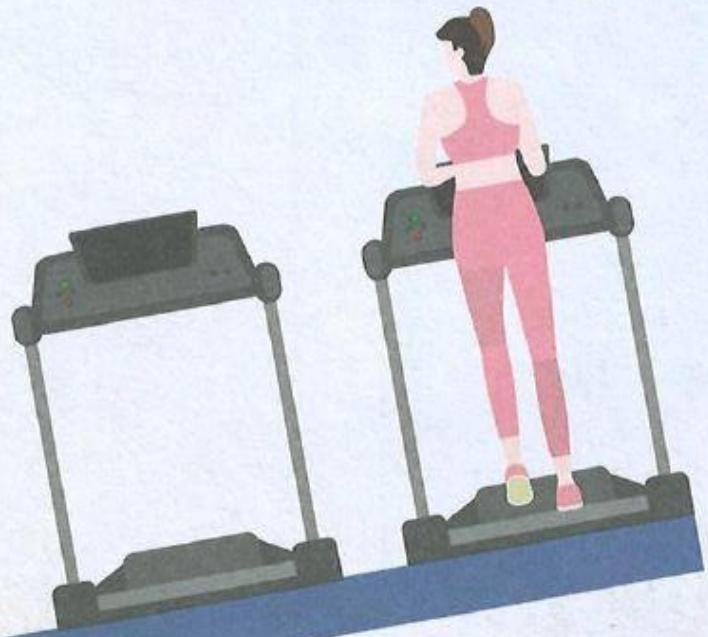
V takšni pisarni lahko npr. tudi kolesarimo na pedalnikih pod mizo.



OFFICE GOLF

Lorum ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr.

SHOW MORE



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.

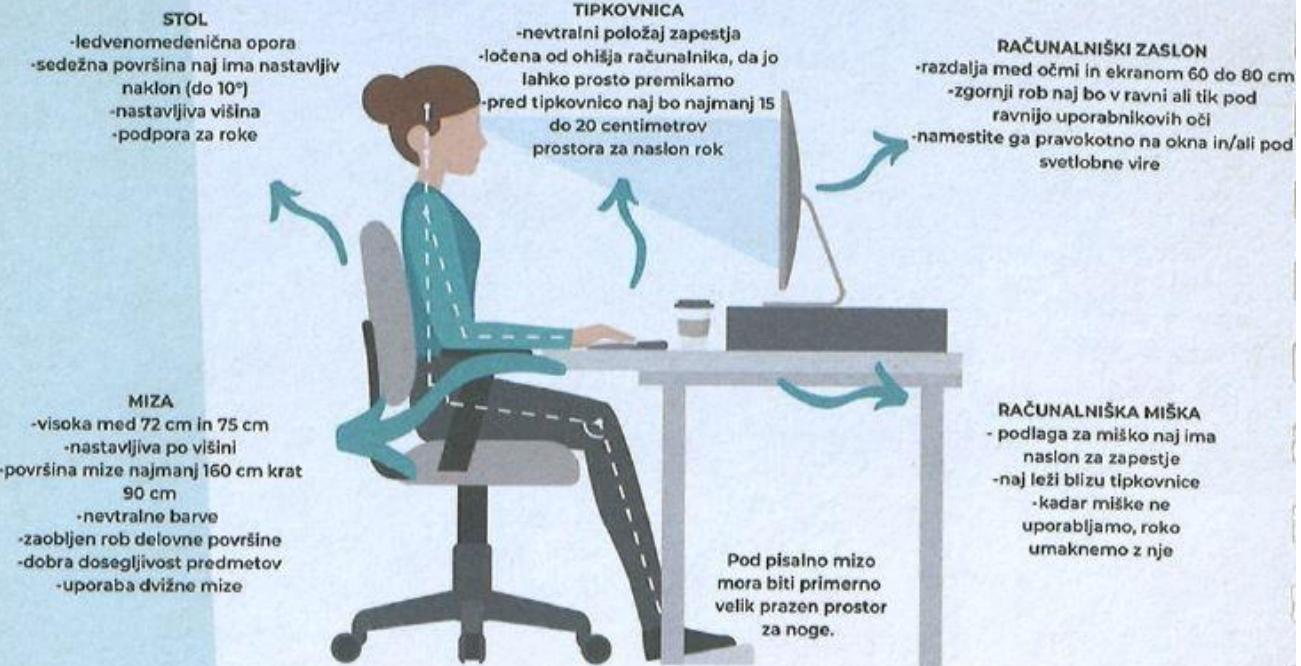


Telesna dejavnost, zdravje in kakovost življenja so med seboj tesno povezani. Človeško telo je oblikovano za gibanje, zato potrebuje energetsko uravnoteženo prehrano z vlakninami, minerali in vitaminimi. Pomemben je vnos dovolj velike količine vode. Zadostno število ur spanja, s pričetkom pred polnočjo, nam omogoča učinkovito delovanje skozi dan. Z upoštevanjem navedenega oblikujemo **zdrav in aktiven življenjski slog**.

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



Kako pravilno ergonomsko urediti delovno mesto za delo s slikovnim zaslonom



Ne pozabimo tudi na prijetno klimo v prostoru, ustrezeno osvetljenost in redno prezračevanje.

Več informacij najdete v Pravilniku o varnosti in zdravju pri delu s slikovnim zaslonom.

Avtorici besedila: Katarina Kacjan Žgajnar in Alenka Plemelj Mohorič, Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

SEDENJE

SEDENJE

SEDENJE

vzd.mddszi.gov.si



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