10 Οκτωβρίου 2015

Η σωστή στάση του σώματος στην καθημερινότητά μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σωστή στάση σημαίνει οι αρθρώσεις και οι υπόλοιπες δομές που σχετίζονται με αυτές, να συγκρατούνται σε τέτοια θέση ώστε η επιβάρυνση που δέχονται να είναι όσο το δυνατό μικρότερη.

Η στάση του σώματος επηρεάζεται από τη δύναμη της βαρύτητας. Η ένταση της καθημερινότητας προκαλεί σημαντική φόρτιση, η οποία επιδεινώνεται από την λανθασμένη θέση και στάση του σώματος, όπως επίσης και από την **αδυναμία** του μυϊκού σύστηματος. Αποτέλεσμα είναι η **φθορά** στις δομές που συγκρατούν τον σκελετό (μύες ,σύνδεσμοι). Τα κύρια συμπτώματα τότε είναι **πόνος**, περιορισμός της κίνησης και μυϊκή αδυναμία. Εάν συνεχιστεί η επιβάρυνση, επηρεάζονται με την σειρά τους τα **νεύρα** της περιοχής, με αποτέλεσμα την πρόκληση φλεγμονής όπως ισχιαλγία, οσφυαλγία, ωμαλγίες, αυχενικό σύνδρομο, ημικρανίες, πόνος στην πλάτη κ.ά. Το σώμα αποτελεί ένα ενιαίο σύνολο, στο οποίο οι μορφολογικές επιπτώσεις που έχει η κακή στάση (McKenzie 1981-1990) όπως γυρτοί ώμοι, απώλεια οσφυικής λόρδωσης και πρόσθια κλήση κεφαλής, προκαλούν σημαντικές επιπτώσεις και στη συνολική**υγεία** και λειτουργία του οργανισμού. Για παράδειγμα, η σκολίωση στην θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης επηρεάζει

την αναπνευστική λειτουργία, λόγω περιορισμού της κινητικότητας του θώρακα, καθώς επίσης το πεπτικό και το κυκλοφορικό σύστημα.

Σύνδρομο κακής στάσης σώματος και αιτίες

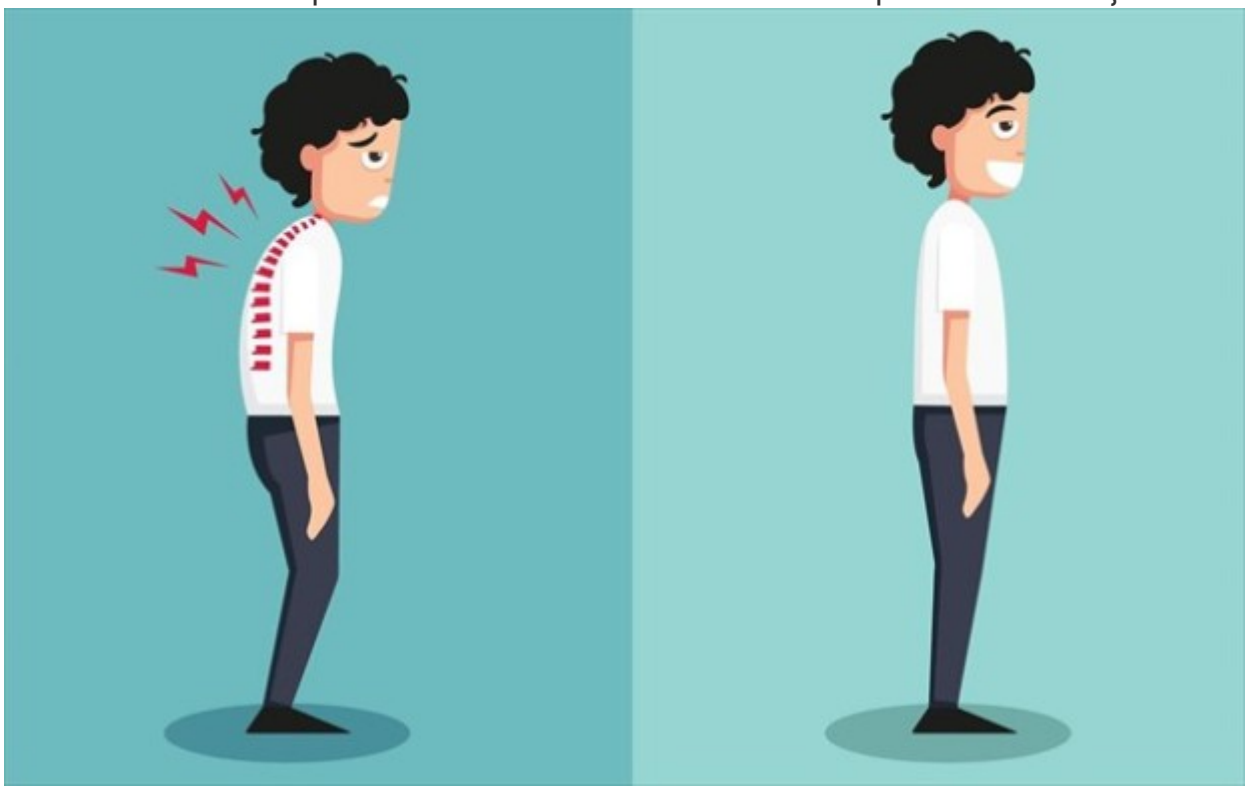
• Επαναλαμβανόμενη κακή στάση στην επαγγελματική ενασχόληση.
• Λανθασμένη θέση και στάση κατά τη διάρκεια της ηρεμίας.
• Οφθαλμολογικές διαταραχές.
• Διαταραχή βάδισης και μη σωστά παπούτσια.
• Αναπνευστικά προβλήματα.
• Σκολίωση, κύφωση, λόρδωση
• Κακή διατροφή.
• Αδύναμο μυοσυνδεσμικό σύστημα.

Στάση σώματος και ψυχολογία

Στη σωστή στάση σώματος αντικατοπτρίζεται πολλές φορές όμως και κάτι στο οποίο λίγοι ειδικοί δίνουν την πρέπουσα σημασία. Την **ψυχολογία**. Για παράδειγμα, κάποιος που “καμπουριάζει” δίνει την εντύπωση ότι είναι ανασφαλής, ταπεινός, εσωστρεφής κλπ. Σύμφωνα με έρευνα του πανεπιστημίου Χίλντεσχαιμ της Γερμανίας, αποδείχτηκε ότι η κακή στάση σώματος έχει άμεση σχέση με τη **μελαγχολία** και τα αρνητικά συναισθήματα.

Αντιμετώπιση

Κάποια πράγματα, όπως η σίτιση, βάδιση, η στάση και γενικότερα το πώς εκτελούμε πολλές καθημερινές μας δραστηριότητες, γίνονται μηχανικά, γιατί υπάρχουν αποθηκευμένες στο σκληρό δίσκο του εγκεφάλου μας. Αυτό όμως αλλάζει, ανάλογα από τα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον. Συνεπώς, με τη βοήθεια του φυαικοθεραπευτή σας, μπορείτε να εντοπίαετε, επανεκπαιδεύαετε και να βελτιώσετε τα λανθασμένα σας πρότυπα.



Η χρήση του υπολογιστή

Κάτι άλλο πολυ σημαντικό τα τελευταία χρόνια που απασχολεί πολλούς επαγγελματίες και μη, είναι η σωστή στάση κατά την χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η χρήση ενός πληκτρολογίου ή ποντικιού μπορεί να συνδεθεί με σοβαρούς **τραυματισμούς** ή ανωμαλίες.

Όταν χρησιμοποιείτε έναν υπολογιστή, όπως συμβαίνει και με πολλές άλλες δραστηριότητες, ίσως να αισθανθείτε περιστασιακά άβολα στις παλάμες, τους βραχίονες, τους ώμους ή άλλα μέρη του σώματός σας. Εάν, ωστόσο, αισθανθείτε συμπτώματα όπως επίμονη ή επαναλαμβανόμενη **δυσφορία**, πόνο, σουβλιές,αίσθηση τσιμπήματος βελόνας, φαγούρα, μούδιασμα, την αίσθηση ότι καίγεστε ή ακαμψία, επισκεφτείτε αμέσως τον φυσικοθεραπευτή ή τον γιατρό σας ακόμα και αν τα συμπτώματα εμφανίζονται όταν δεν εργάζεστε στον υπολογιστή σας. Αυτού του είδους τα συμπτώματα μπορούν να συσχετιστούν με επίπονους **τραυματισμούς** ή πρόκληση βλάβης των νεύρων, των μυών, των τενόντων ή των αρθρώσεων . Αυτοί οι μυοσκελετικοί τραυματισμοί περιλαμβάνουν το σύνδρομο

του καρπιαίου σωλήνα, την τενοντίτιδα, την τενοντοελυτρίτιδα κ.ά.

Σωστή στάση στον υπολογιστή

Όταν εργάζεστε ή παίζετε στον υπολογιστή, προσαρμόστε το περιβάλλον σας έτσι ώστε να διευκολύνεται η βολική στάση του σώματος. Ο καθένας μας έχει τις δικές του σωματικές διαστάσεις και το δικό του περιβάλλον εργασίας, που υπαγορεύουν πώς πρέπει να γίνεται η ρύθμιση του υπολογιστή για άνετη εργασία. Οι προτάσεις που ακολουθούν μπορεί να βοηθήσουν στην εξασφάλιση ενός βελτιωμένου περιβάλλοντος.

Για να υποστηρίξετε την πλάτη σας

• Χρησιμοποιήστε καρέκλα που υποστηρίζει τη μέση.

• Ρυθμίστε το ύψος της επιφάνειας εργασίας και της καρέκλας σας, ώστε η στάση του σώματός σας να είναι **άνετη** και φυσική

Για να ελαχιστοποιήσετε την υπερέκταση και για να ειναι πιο άνετη η θέση και η στάση των ώμων και των άνω άκρων

• Τοποθετήστε το πληκτρολόγιο και το ποντίκι ή το trackball στο ίδιο ύψος, το οποίο πρέπει να βρίσκεται περίπου στο ύψος του **αγκώνα**. Τα χέρια σας από τον ώμο ως τον αγκώνα πρέπει να πέφτουν χαλαρά στα πλευρά σας.

Για να διευκολύνετε τις σωστές στάσεις των καρπών και των δακτύλων

• Προσπαθήστε να έχετε τους καρπούς σας ίσιους ενώ πληκτρολογείτε και ενώ χρησιμοποιείτε ποντίκι ή trackball. Αποφεύγετε να κάμπτετε τους καρπούς σας προς τα πάνω, κάτω ή πλάγια. Εάν το πληκτρολόγιό σας έχει στηρίγματα, ανοίξτε τα, αν έτσι διευκολύνεστε να διατηρήσετε άνετη και ίσια θέση για τους καρπούς.

• Πληκτρολογείτε με τις παλάμες και τους καρπούς σας στον αέρα επάνω από το πληκτρολόγιο, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το βραχίονα για να φθάνετε σε απομακρυσμένα πλήκτρα και να μη χρειάζεται να τεντώνετε τα δάκτυλά σας.

Για να ελαχιστοποιήσετε την κάμψη και τη στροφή του αυχένα

• Τοποθετήστε το επάνω μέρος της οθόνης κοντά στο ύψος του ματιού.
• Τοποθετήστε την οθόνη στο κέντρο μπροστά σας. Εάν ασχολείστε περισσότερη ώρα με τα έγγραφα σας παρά με τον υπολογιστή, τοποθετήστε τα μπροστά σας και την οθόνη σας λίγο πιο στο πλάι.

Για να ελαττώσετε την κούραση των ματιών σας
• Τοποθετήστε την οθόνη σε απόσταση σχεδόν ίση με το βραχίονα του χεριού σας, όταν κάθεστε άνετα μπροστά από την οθόνη.
• Μην παραλείπετε να καθαρίζετε την οθόνη σας.
• Ρυθμίστε τη φωτεινότητα και το κοντράστ της οθόνης σας.
• Ρυθμίστε το μέγεθος γραμματοσειράς στην οθόνη σας, επιλέγοντας μια ρύθμιση με την οποία αισθάνεστε άνετα.
• Χαλαρώστε τους βραχίονες και τα χέρια σας όταν δεν πληκτρολογείτε, με απλές ολιγόλεπτες διατάσεις.
• Προσαρμόστε την καρέκλα σας ώστε το κάθισμα να μην πιέζει το πίσω μέρος από τα γόνατά σας.
• Πληκτρολογείτε χωρίς να χτυπάτε τα πλήκτρα και διατηρήστε τις παλάμες και τα δάκτυλά σας χαλαρά.
• Χρησιμοποιείτε ελάχιστη δύναμη όταν κάνετε κλικ στο ποντίκι ή όταν χρησιμοποιείτε joystick παίζοντας κάποιο παιχνίδι.
• Κρατάτε το ποντίκι με χαλαρό χέρι και μην το πιάνετε σφικτά. Αποφεύγετε να στηρίζετε τους καρπούς και τις παλάμες σας σε οποιαδήποτε επιφάνεια, όταν πληκτρολογείτε.

Συχνά διαλείμματα
Τα διαλείμματα είναι σημαντικό να γίνονται με το πρώτο σύμπτωμα ενόχλησης ή κούρασης, η συχνότητα έχει να κάνει με αυτό και όχι με το είδος της εργαςίας. Μην υπομένετε παρατεταμένα συμπτώματα, σηκωθείτε και περπατήστε για 5-10 λεπτά. Διατάσεις και ένα μικρό ζέσταμα πριν την έναρξη της εργασίας θα ήταν σίγουρα οφέλιμο.

Η πρόληψη είναι πάντα ο καλύτερος σύμμαχος μας!

Ντατσής Χάρης Φυσικοθεραπευτής-Κινησιοθεραπευτής
Facebook page
τηλ.6972218699

Πηγή: clickatlife.gr