

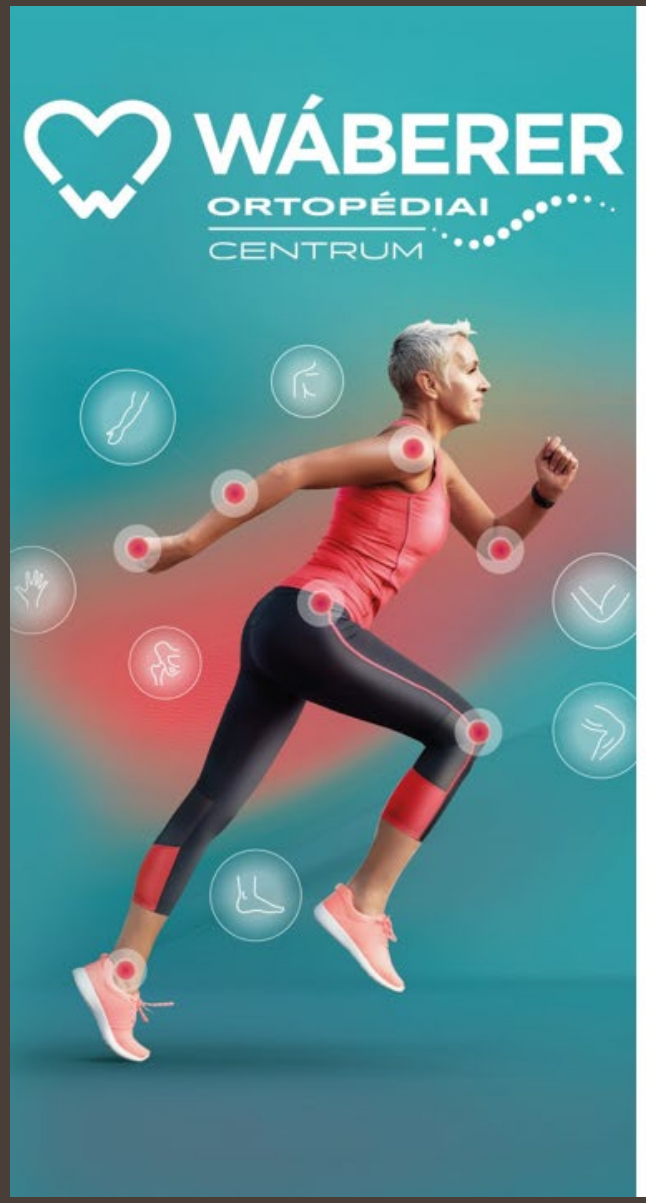
Fel a fejjel!

Preventív mozgásprogram ülőmunkát végzőknek

Farkas Ildikó
Okleveles Fizioterapeuta
Sportoktató

Wáberer Medical Center

WÁBERER
ORTOPÉDIAI
CENTRUM



Wáberer Ortopédiai Centrum

A **Total Care** célja, hogy Ön **az első panasz észlelésétől a teljes gyógyulásig** mindig tudja, milyen segítségre számíthat, és fájdalommentes, gyors gyógyulása minden fázisával elégedett legyen.

BIZTONSÁG

BARÁTSÁGOS KÖRNYEZET

SZEMÉLYRE SZABOTT ELJÁRÁSOK

INNOVATÍV MŰTÉTI TECHNIKÁK

KIEMELKEDŐ SZAKTUDÁS

GYORS GYÓGYULÁS ÉS REHABILITÁCIÓ

CSÚCSTECHNOLÓGIÁS ESZKÖZÖK ÉS IMPLANTÁTUMOK

- 13 élvonalbeli ortopéd specialista
- Kiemelkedő szaktudású altató orvosok
- Gyógytornászok
- Esetmenedzserek

Ülő életmód

- Egyre több munkakörben jellemző
- Egészségi állapot romlása - hosszantartó statikus ülés
- Prioritás a munkahelyi biztonság és egészségvédelem szempontjából
- Uniós irányelvek, szakmai ajánlások

Hosszú ideig megtartott ülőhelyzet

Valaki egyszerre több mint 2 órát ül.

Jellemzői: alacsony energiafelhasználás, ülő testhelyzet, statikus terhelés

EU- ban a mukavállalók 39%-a ülőmunkát végez (*Eurostat, 2017*)



Mennyit ülünk valójában?









Helyes ülés



Forrás:https://irodaiszek.shop/pages/hogyan-valasszak-szeket

A statikus ülés káros hatásai

- Egész szervezetet érintő (belső szervek és érrendszer)
- Mozgásszerveket érintő (ízületek és izmok)

Előre helyezett fejtartás

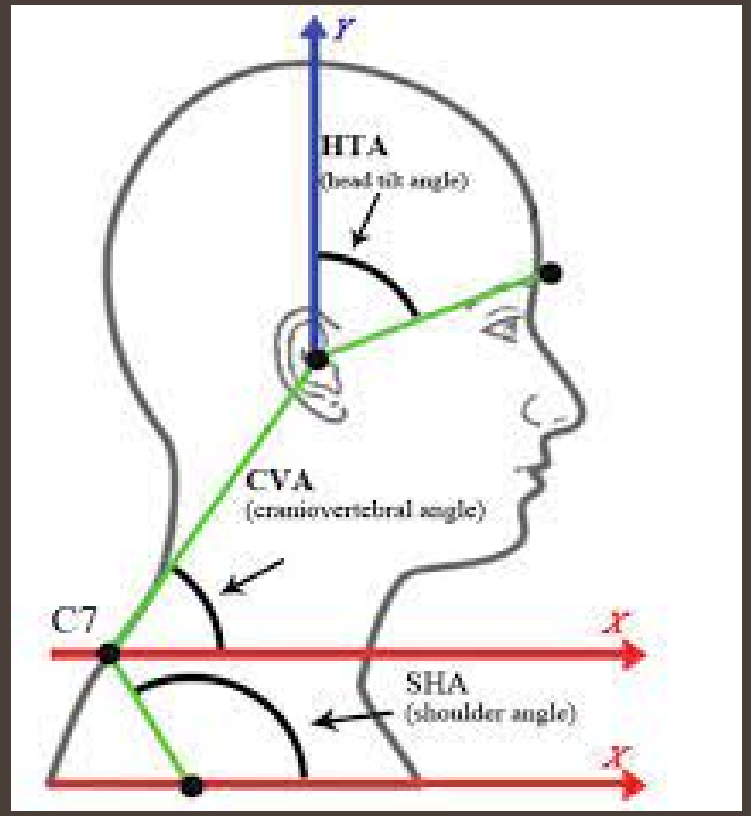
Forward Head Posture - FHP

Mérések

- CVA – craniovertebral angle

(férfiak 51.88 fok, nők 55.36 fok)

- HTA – head tilt angle
- SHA – shoulder angle

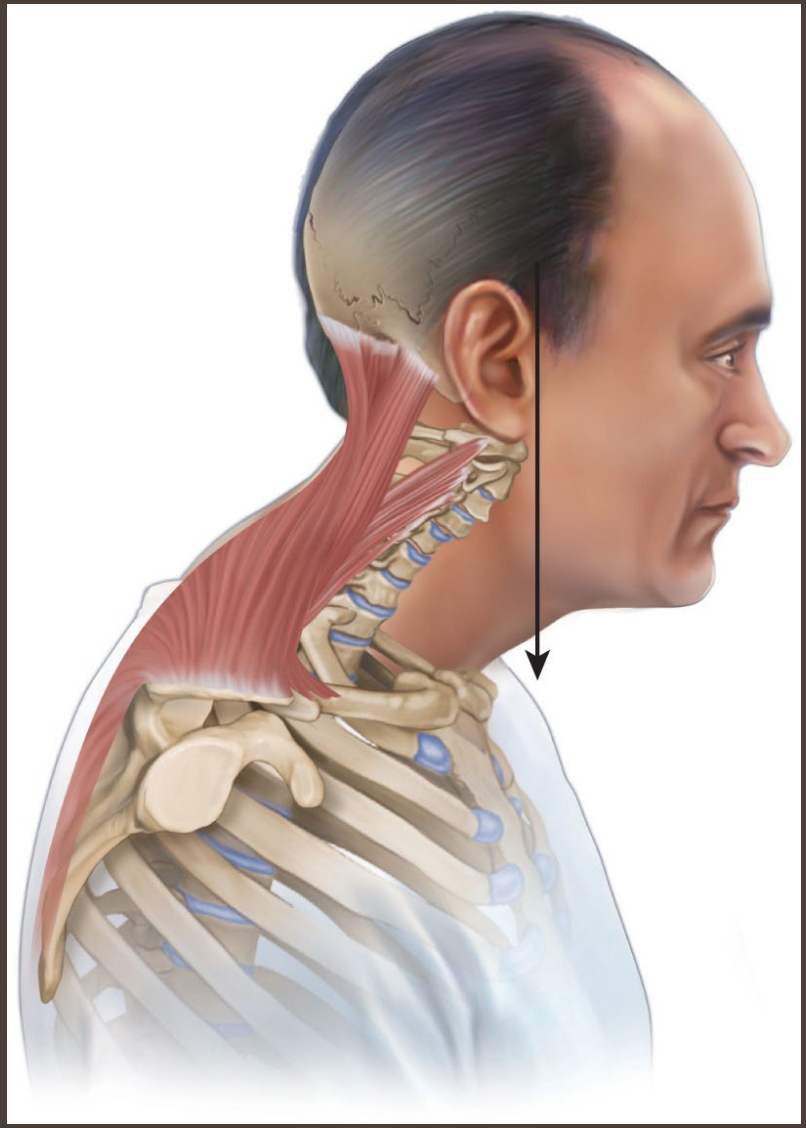


Forrás:http://biomechanica.hu/index.php/biomech/article/viewFile/74/115

FHP- Izmokra gyakorolt hatás

- Mély nyaki flexorok gyengülnek
- Hátsó traktus izmai (m. trapesius !) feszessé válnak
- Myalgia (izomfájdalom)
- Myogelotikus csomók

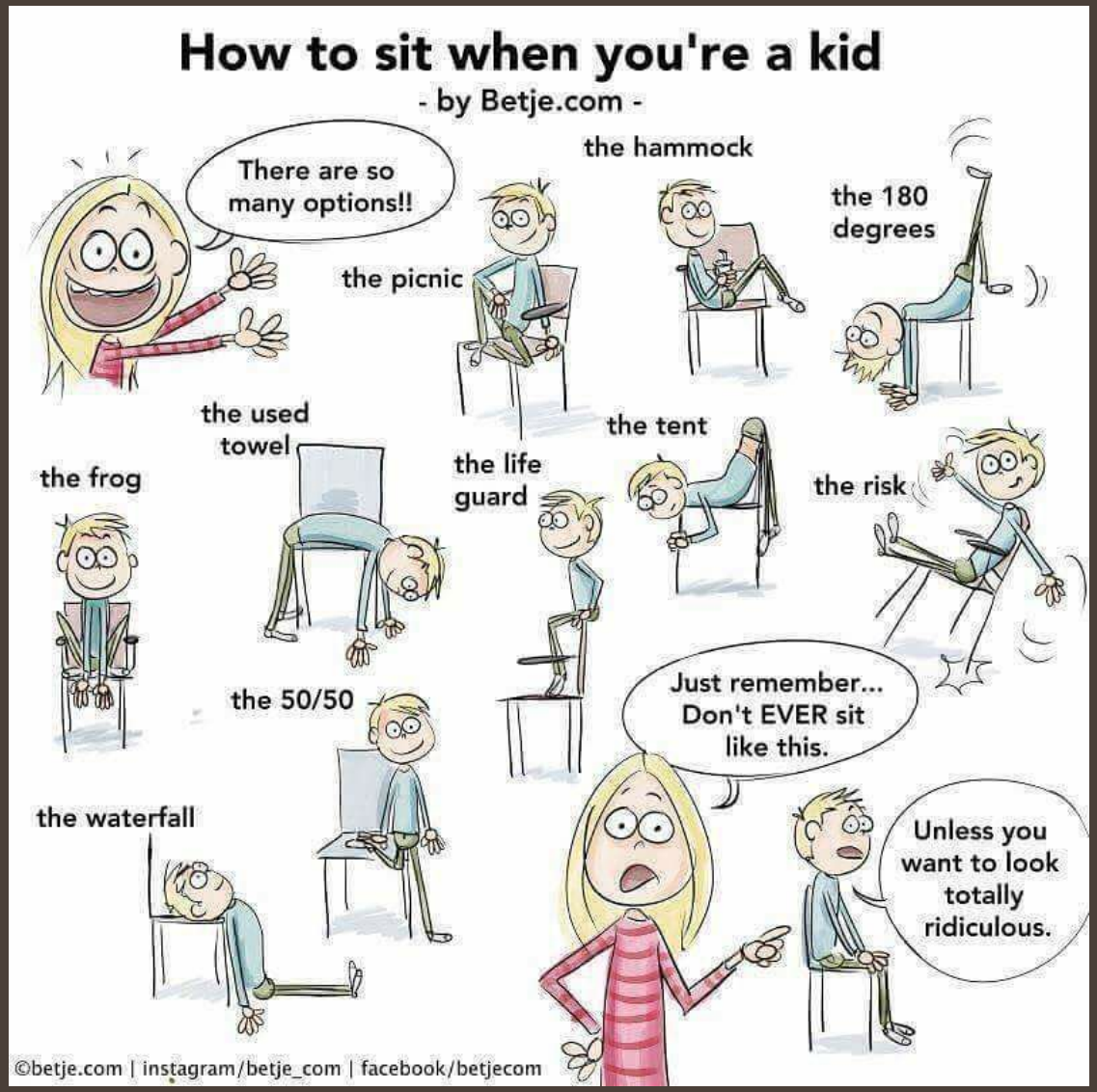
Forrás:https://learnmuscles.com/blog/2017/08/11/forward-head-posture/



FHP Következmények

- Krónikus nyaki fájdalom
- Nyaki porckorong elváltozásai
- Állkapocsízületi diszfunkció
- A vállízületek mozgásának beszűkülése
- Légzészavarok

Korai prevenció





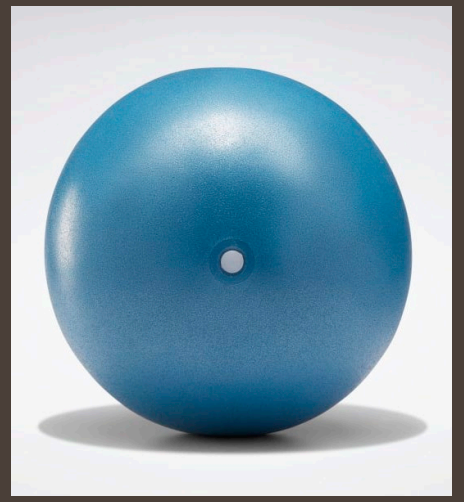



Statikus helyett dinamikus ülés

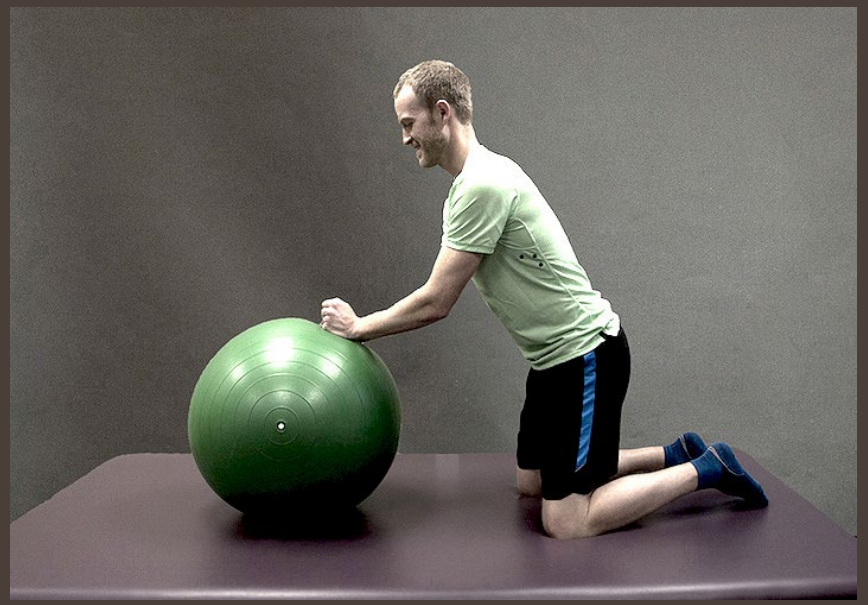
Irodai rekreációs sarok

Óránként álljunk fel!
Vagy feküdjünk le?!









Felelősségvállalás

Munkáltató részéről:

Rendszeres ortopédiai/reumatológiai és mozgásszervi szűrés

Megfelelő körülmények biztosítása (ergonomia, ízületvédelmi szempontok)

Munkavállaló részéről:

Egészségtudatos magatartás

Mozogjunk! (Ajánlott mozgásformák)









Mikor forduljunk szakemberhez?

- Ízületi fájdalom
- Izomfeszülés
- Ha bizonytalan abban, hogy mozgásszervi panaszai mellett mit sportolhat
- Panasz esetén ne késlekedjünk!


Köszönöm a figyelmet!