



PRZEWODNIK DLA PRACUJĄCYCH PRZY BIURKU

Kręgosłup w równowadze

Twój kręgosłup nie lubi bezruchu. Wielogodzinne siedzenie obciąża krążki międzykręgowce nawet o *40–90% bardziej* niż pozycja stojąca — a to prosta droga do bólu pleców, karku i głowy. Dobra wiadomość? Kilka świadomych nawyków w ciągu dnia pracy wystarczy, by realnie odciążyć ciało. W tej broszurze pokazujemy, jak to zrobić.

1

Ergonomia

Jak ustawić biurko, krzesło i monitor, by pracowały dla Ciebie

2

Ruch

Protokół mikroprzerw i plan dnia, który odciąża kręgosłup

3

Regeneracja

Dieta, nawodnienie i sygnały, których nie wolno ignorować

72%

pracowników biurowych
zgłasza bóle pleców

51%

odczuwa dolegliwości karku i
szyi

47%

cierpi na nawracające bóle
głowy

Źródło: badania CIOP-PIB oraz ogólnopolska ankieta Ergotest.pl

Ustaw stanowisko pod siebie

Meble mają dopasować się do Ciebie — nie odwrotnie. Sprawdź, czy Twoje stanowisko spełnia te warunki.

Biurko

Blat min. 100 × 80 cm, jasny i matowy. Idealnie z regulacją wysokości 55–120 cm — pozwala pracować na siedząco i stojąco.

Krzesło

Regulowana wysokość siedziska (40–50 cm), wyprofilowane podparcie odcinka lędźwiowego i oparcie z regulacją kąta 90–110°.

Podłokietniki

Regulowana wysokość i rozstaw. Powinny pozwalać podjechać blisko blatu, by ramiona swobodnie opadały.

Podnózek

Min. 45 × 35 cm, nachylenie 5–15°. Niezbędny dla osób niższych, gdy biurko nie ma regulacji wysokości.

Monitor we właściwym miejscu

- Odległość 60–70 cm od oczu (min. 1,5 przekątnej ekranu)
- Górna krawędź ekranu tuż poniżej linii wzroku
- Ekran ustawiony prostopadle do linii patrzenia
- Zbyt wysoko zawieszony ekran wymusza odchylanie głowy — to częsta przyczyna bólu karku

Laptop i tablet

- Laptop zawsze na podstawce + zewnętrzna klawiatura i mysz
- Praca na tablecie — maksymalnie 1 godzina jednorazowo
- Przy kilku monitorach pamiętaj o częstszych przerwach — łatwo „zasiedzieć się” w bezruchu

Siedź dynamicznie — krążki międzykręgowe żywią się ruchem

Dyski nie mają własnego ukrwienia. Odżywiają się jak gąbka — dzięki zmianom obciążenia podczas ruchu. Dlatego warto rotacyjnie korzystać z alternatywnych siedzisk:

- **Kłękosiad** — wymusza naturalną krzywiznę lędźwi i odciąża dyski
- **Piłka rehabilitacyjna** — wzmacnia mięśnie grzbietu; używaj 1–2 godziny dziennie
- **Poduszka sensomotoryczna** — położona na krześle pobudza mikroruchy miednicy i poprawia krążenie

Mikroprzerwy, które robią różnicę

Po każdych 30–45 minutach skupionej pracy zaplanuj 5–10 minut ruchu. Oto prosty protokół do powtarzania co godzinę.

1

Odpocznij wzrokiem — zasada 20-20-20

Co 20 minut patrz przez 20 sekund na obiekt oddalony o ok. 6 metrów. Dodaj ruchy gałek ocznych: góra–dół, lewo–prawo, „ósemki”.

2

Rozruszaj szyję

Usiądź głęboko, stopy na szerokość bioder. Przyciągaj brodę do mostka i powoli odchylaj głowę w tył (10–15 razy), potem skręty w boki (po 10 na stronę).

3

Otwórz klatkę piersiową

Siedząc prosto, wyciągnij ręce w tył i zbliż łopatki do siebie. Utrzymaj 10 sekund, powtórz 10 razy.

4

Skręć tułów

Usiądź na krawędzi krzesła. Jedną rękę połóż na oparciu, drugą na przeciwległym udzie i delikatnie pogłębiaj skręt przez 15 sekund na stronę.

5

Obudź nogi i ramiona

Unoś wyprostowane nogi (przytrzymaj 3–5 s), zrób 15 przysiadów z dłońmi na oparciu oraz kilka pompek przy biurku — ciało w jednej linii.

Przykładowy dzień z programem

08:00 – 09:30

Praca siedząca — zadania priorytetowe

09:30

Mikroprzerwa: szyja, klatka piersiowa, wzrok

09:40 – 11:00

Praca na stojąco (podniesione biurko)

11:00

Mikroprzerwa: spacer po biurze, przysiady

11:10 – 12:30

Praca siedząca — piłka lub poduszka sensomotoryczna

12:30 – 13:15

Lunch + krótki spacer na zewnątrz

13:15 – 15:00

Rotacja siedząco/stojąco co 30 minut

15:00

Mikroprzerwa: pompki przy biurku, spokojny oddech

15:10 – 16:00

Praca końcowa

Po pracy

Buduj „naturalny gorset”: pilates, pływanie, nordic walking



Wskazówka: ustaw cykliczne przypomnienie w telefonie lub kalendarzu co 45 minut. Pierwsze dwa tygodnie to budowanie nawyku — potem ciało samo upomni się o przerwę.

Wspieraj kręgosłup od środka

To, co jesz i pijesz, ma znaczenie dla elastyczności krążków międzykręgowych i kondycji kości.

Nawodnienie

Odwodniony dysk szybciej się spłaszcza i pęka. Trzymaj butelkę wody zawsze w zasięgu ręki.

Wapń

Buduje gęstość kości. Znajdziesz go w nabiale i roślinach strączkowych.

Witamina D

Niezbędna do mineralizacji kości. W naszej szerokości geograficznej zalecana jest całoroczna suplementacja.

Antyoksydanty (wit. C i E)

Łagodzą stany zapalne stawów. Sięgaj po owoce jagodowe i warzywa liściaste.

Pamiętaj też o prawidłowej masie ciała — każdy zbędny kilogram to dodatkowe obciążenie dla kręgosłupa i bioder. Jeśli masz zdiagnozowaną dyskopatię, ćwicz pod okiem fizjoterapeuty i unikaj gwałtownych skrętów.

Czerwone flagi — nie zwlekaj z wizytą

Te objawy mogą świadczyć o ucisku na struktury nerwowe i wymagają pilnej konsultacji z fizjoterapeutą:

- Drętwienie lub mrowienie dłoni
- Ból promieniujący do nóg albo drętwienie stóp
- Nagłe osłabienie siły mięśniowej rąk lub nóg

Zadbajmy o Twój kręgosłup razem

Umów się na konsultację — przygotujemy plan ćwiczeń dopasowany do Ciebie i Twojej pracy.

Godziny: pn–wt 09:00–15:00 · śr–czw 14:00–21:00 · sob 09:00–14:00

FizjoMagda · Magdalena Jugowiec

Magda — 731 701 888

Klaudia — 669 357 018

fizjomagdamobilnie@gmail.com

ul. Wyszyńskiego 29A/4, Piekary Śląskie

www.fizjomagda.pl · IG: @fizjomagda_