

Pracuj bez bolestí zad

Jak správně sedět v kanceláři, doma i v autě

Proč na tom záleží?

Celý den sedíme za počítačem nebo na schůzkách, pak si sedneme do auta, kde zase sedíme. A pak se divíme, že nás hrozně bolí záda. Problém není v tom, že sedíš – problém je v tom, **jak** sedíš.

Tenhle návod ti ukáže, jak si nastavit pracovní prostředí tak, abys minimalizoval tlak na páteř. Použiješ ho v kanceláři, doma, v autě i v coworku.

Správný sed u počítače

Hlava a krk

- **Hlava rovně nad rameny** – ne vystrčená dopředu
- Představ si, že tě někdo táhne za temeno hlavy vzhůru
- Uši by měly být v jedné linii s rameny

Ramena a paže

- Ramena uvolněná, stažená mírně dozadu a dolů
- Lokty ohnuté v úhlu 90° nebo mírně více
- Předloktí rovnoběžně s podlahou nebo mírně skloněná dolů
- Zápěstí v neutrální pozici – ne ohnutá nahoru ani dolů

Záda a bedra

- Celá záda opřená o opěradlo
- Bederní lordóza (přirozené prohnutí beder) podepřená – buď opěradlem židle, nebo bederním polštářkem
- Pánev mírně nakloněná dopředu, ne podsazená

Nohy

- Stehna rovnoběžně s podlahou
- Kolena ohnutá v úhlu 90° nebo mírně více
- Chodidla celou plochou na zemi (nebo na podložce)

Nastavení monitoru a notebooku

Monitor

- Horní hrana obrazovky v úrovni očí nebo mírně pod ní
- Vzdálenost od očí: natažená paže (cca 50–70 cm)
- Obrazovka mírně nakloněná dozadu (10–20°)

Notebook

Tady je problém – notebook má displej a klávesnici spojené, takže buď máš displej moc nízko, nebo klávesnici moc vysoko.

Řešení:

- Postav notebook na stojánek, knihy nebo krabici tak, aby horní hrana displeje byla v úrovni očí
- Připoj externí klávesnici a myš
- Pokud nemáš externí klávesnici, střídej pozice a každou hodinu se protáhni

Nastavení židle

Výška sedáku

- Nastav tak, aby stehna byla rovnoběžně s podlahou
- Chodidla celou plochou na zemi
- Pokud nohy nedosáhnou na zem, použij podložku

Hloubka sedáku

- Mezi přední hranou sedáku a zadní stranou kolen by měla být mezera 2–3 prsty
- Pokud je sedák moc hluboký, použij bederní polštářek

Opěradlo

- Nakloněné mírně dozadu (100–110°)
- Bederní opěrka v úrovni tvého přirozeného prohnutí beder
- Celá záda by měla mít kontakt s opěradlem

Područky

- Nastav tak, aby při položení předloktí byla ramena uvolněná
 - Lokty v úhlu 90°
 - Pokud područky tlačí ramena nahoru nebo je máš moc nízko – radši je sundej
-

Správný sed v autě

Sedačka

- **Vzpřímenější pozice** – ne zakloněný jako na posteli, ani předkloněný
- V obou případech vzniká velký tlak na krční páteř
- Bederní opěrka aktivní nebo použij srolovaný ručník

Hlava

- **Opírej hlavu o opěrku** – nebuď neustále v předklonu
- Hlava položená rovně, ne vystrčená dopředu
- Střed opěrky hlavy by měl být v úrovni uší

Vzdálenost od volantu

- Zápěstí položená na horní části volantu při natažených pažích
- Při běžném držení volantu jsou lokty mírně pokrčené

Při dlouhé jízdě

- **Každou třičtvrtě hodinu až hodinu** krátká přestávka
 - Vystup, rozpohybuji krční páteř, bedra, uvolni trapézy
 - Lehké krouživé pohyby a protažení
 - Až pak pokračuj v jízdě
-

3 nejčastější chyby, které způsobují bolest

Chyba č. 1: Hlava vystrčená dopředu

Jak to vypadá: Hlava je před rameny, oči blízko u obrazovky, krk v předklonu.

Proč to bolí: Na každý centimetr, o který je hlava před rameny, se zvyšuje zátěž krční páteře. Při 5 cm předklonu je to jako bys na krku nosil o 5 kg víc.

Jak to napravit: Monitor výš a dál. Hlavu táhni dozadu (jako bys dělal dvojitou bradu). Opírej hlavu o opěrku.

Chyba č. 2: Kulatá záda a podsazená pánev

Jak to vypadá: Sedíš „v hrbolu“, záda zaoblená, pánev podsazená dozadu, bederní prohnutí zmizelo.

Proč to bolí: Meziobratlové ploténky jsou pod nerovnoměrným tlakem. Bederní svaly jsou přetažené a oslabené.

Jak to napravit: Bederní opěrka nebo polštářek. Pánev mírně nakloň dopředu. Představ si, že sedíš na sedacích kostech, ne na kostrči.

Chyba č. 3: Sedíš příliš dlouho bez přestávky

Jak to vypadá: Hodiny v jedné pozici. Žádný pohyb. Žádné protažení.

Proč to bolí: Když je tělo několik hodin nehybné, podporuje to ztuhlost. Energie se „zasekne“ a potom se to mnohem hůř rozhýbává.

Jak to napravit: Každých 45–60 minut krátká přestávka. Stačí 2–3 minuty. Vstát, protáhnout se, projít se. Rozpohybovat krční páteř, bedra, ramena.

Rychlá kontrola – projdi si před prací

Než začneš pracovat, zkontroluj těchto 6 bodů:

- Hlava nad rameny, ne vystrčená dopředu
- Horní hrana monitoru v úrovni očí
- Ramena uvolněná, ne vytažená k uším
- Záda opřená, bedra podepřená
- Chodidla celou plochou na zemi
- Nastav si připomínku na protažení každou hodinu

Co když pracuješ na gauči nebo v posteli?

Upřímně – není to ideální. Ale pokud už to děláš:

- Pod notebook dej polštář nebo stolek, ať není na klíně
- Pod bedra dej polštář pro oporu
- Každých 30 minut změň pozici a protáhni se
- Ber to jako dočasné řešení, ne jako standard

Pamatuj: Nejlepší prevence je pravidelně cvičit. Když posílíš střed těla a uvolníš záda, nebude tě při sezení tolik bolet, i když sedíš hodně. Ale i když cvičíš, pořád platí – hlídej si sed a dělej přestávky.