

Skazany na biurko

**Postaw się
siedzącemu
światu**

dr Kelly Starrett

Autor bestsellera „New York Timesa”
Bądź sprawny jak lampart

oraz Juliet Starrett i Glen Cordoza

G A L A K T Y K A



Skazany na biurko

**Postaw się
siedzącemu
światu**

Kelly Starrett

oraz Juliet Starrett i Glen Cordoza

Tytuł oryginalny: *Deskbound. Standing Up to a Sitting World.*

Copyright © 2016 by Kelly Starrett, Juliet Starrett and Glen Cordoza

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

First edition published in 2016 by Victory Belt Publishing, Inc. Pierwsze wydanie opublikowało w 2016 r. wydawnictwo Victory Belt Publishing, Inc.

This edition published by arrangement with Victory Belt Publishing, Inc. c/o Simon & Schuster, Inc. Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Victory Belt Publishing, Inc. przy współpracy z Simon & Schuster, Inc.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1628600-58-2

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2016

Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-547-9

Wydanie I, dodruk 2017

Przekład: Paweł Kaczmarek (sekcje 1-4), Piotr Pazdej (sekcje 5-7)
Redakcja: Bogumiła Widła
Konsultacja: Karolina Nowotka
Redakcja techniczna: Marta Sobczak
Korekta: Monika Ulatowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak
Ilustracja na okładce: Eraxion/iStock
Skład: pst
Adaptacja oryginalnego projektu okładki do wydania polskiego: pst
Druk: LEGRA

ZASTRZEŻENIE

Porady i informacje zawarte w tej książce mają charakter informacyjny i nie zastąpią fachowej konsultacji medycznej. Wydawca sugeruje kontakt z lekarzem w związku z wszelkimi problemami zdrowotnymi, leczeniem lub ustaleniem niezbędnego zakresu opieki medycznej. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce. Czytelnik powinien skonsultować się ze swoim lekarzem przed zastosowaniem porad w niej zawartych w szczególności w kontekście ewentualnych schorzeń lub prowadzonego leczenia.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

*Książkę dedykujemy pani dyrektor Tracy Smith,
a także wszystkim pracownikom i uczniom szkoły
podstawowej Vallecito w San Rafael w stanie
Kalifornia – pierwszej placówki na świecie,
w której zajęcia odbywają się na stojąco.*

Spis treści

Wstęp / 9

26 Wskazówki dla skazanego na biurko

33 Jak ułożona jest niniejsza książka?

SEKCJA 1 Konsekwencje złej postawy / 40

42 Zaokrąglony kręgosłup: błąd zgięcia

51 Nadmierna lordoza odcinka lędźwiowego: zbyt mocno wyprostowane plecy

58 Skrzywienie boczne: błąd uniesionego biodra lub barku

SEKCJA 2 Naturalna budowa ciała: jak ustawić i ustabilizować kręgosłup, biodra i barki / 60

62 Dlaczego dobrze ustawiony i stabilny kręgosłup jest aż tak ważny

66 Przygotowanie kręgosłupa

76 Rotacja: warunek stabilizacji bioder i barków

82 Sekwencja napinania: przyjmowanie poprawnej pozycji kręgosłupa

SEKCJA 3 Poprawne poruszanie się: chodzenie, skłony, przysiady i stabilne barki / 86

88 Chodzenie

96 Skłony i przysiady

123 Stuletnie barki

SEKCJA 4 Dynamiczne miejsce pracy / 138

142 Tworzenie stojącego miejsca pracy

164 Aktywne miejsce pracy: tworzenie środowiska otwartego na ruch

181 Od siedzenia do stania: bezpieczne przejście do pracy w pozycji stojącej

SEKCJA 5 Optymalizacja mechaniki siedzenia / 184

186 Siedzenie na ziemi (dwa filary)

189 Pasywne siedzenie (bez filarów, naprawdę)

191 Siedzenie – szkoła przetrwania

SEKCJA 6 Jak dbać o własne ciało / 208

210 Podejście metodyczne: mechanika, tryb życia i mobilność

223 Jak postępować w przypadku bólów mięśniowo-szkieletowych

SEKCJA 7

228	Jak poprawić zakres ruchu
237	Techniki mobilizacyjne
245	Narzędzia mobilizacyjne
251	Mobilizacja – zasady
	Programy mobilizacyjne / 256
259	Programowanie mobilności
264	Programy mobilizacyjne całego ciała
266	<i>Program mobilizacyjny 1: Głowa, szyja i szczęka</i>
270	<i>Program mobilizacyjny 2: Górna część pleców, mięsień czworoboczny i łopatka</i>
276	<i>Program mobilizacyjny 3: Klatka piersiowa i przednia część barków</i>
282	<i>Program mobilizacyjny 4: Tylne barki i mięśnie najszerze grzbietu</i>
288	<i>Program mobilizacyjny 5: Dolna część pleców i tułów</i>
294	<i>Program mobilizacyjny 6: Łokieć</i>
300	<i>Program mobilizacyjny 7: Przedramię, nadgarstek i dłoń</i>
308	<i>Program mobilizacyjny 8: Pośladki</i>
314	<i>Program mobilizacyjny 9: Biodro</i>
322	<i>Program mobilizacyjny 10: Uda</i>
330	<i>Program mobilizacyjny 11: Kolano</i>
336	<i>Program mobilizacyjny 12: Łydka i gołe</i>
344	<i>Program mobilizacyjny 13: Staw skokowy, stopa i palce stóp</i>
350	<i>Program mobilizacyjny 14: Recepta biurkowa</i>
356	Postowie
360	Co dalej
364	Przypisy
369	Podziękowania
370	Indeks
378	O autorach

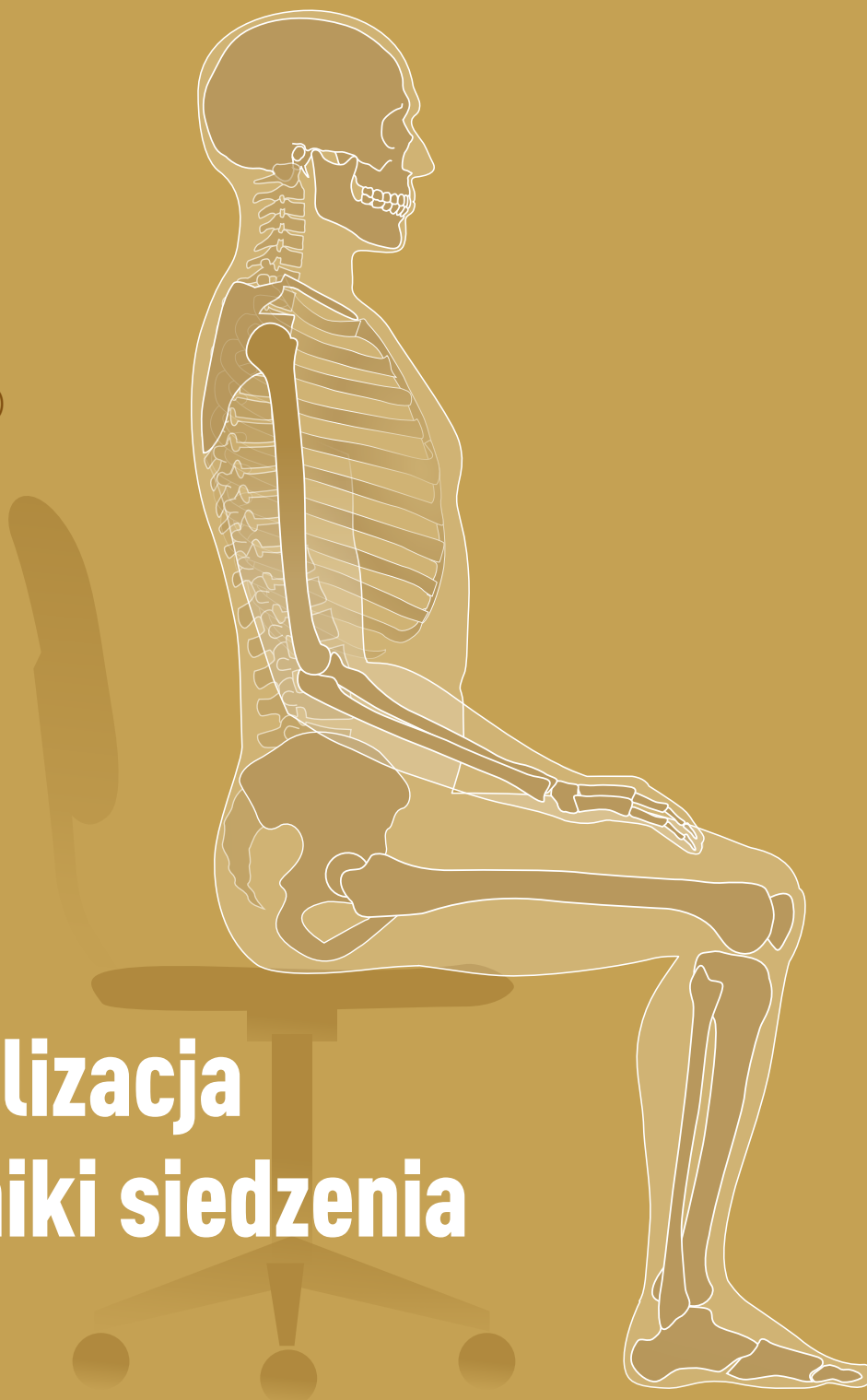
Sekcja 5

Siedzenie na ziemi
(dwa filary)

Siedzenie pasywne
(bez filarów, naprawdę)

Siedzenie – szkoła
przetrwania

Optymalizacja mechaniki siedzenia



O szkodliwych efektach siedzenia pisaliśmy już w tej książce wielokrotnie, trzeba jednak uczciwie przyznać, że życie często nie daje nam po prostu innego wyboru. W sytuacjach takich, jak lot samolotem, jazda samochodem do pracy czy wspólny obiad z rodziną, siedzenie staje się częścią życia i nic tego nie zmienia.

Wróć na chwilę myślami do swojego dzieciństwa. Czy poza mamą lub babcią, które mówiły ci, żebyś siedział prosto, ktoś jeszcze choć raz pokazał ci, jak powinno się siedzieć? Zakładamy, że odpowiedź brzmi: nie. Ale musisz wiedzieć, że siedzenie to w zasadzie jedna z tych umiejętności, których trzeba się nauczyć i rozwijać bezustannie.

Jeśli uważnie przeczytałeś sekcję 2, to pamiętasz pewnie, że blokowanie kręgosłupa w neutralnej pozycji podczas stania składa się z trzech elementów, lub inaczej filarów:

1. **zaangażowane mięśnie pośladkowe,**
2. **ustabilizowane biodra poprzez ustawione prosto stopy,**
3. **napięte mięśnie tułowia.**

Zarówno zaangażowanie mięśni pośladkowych, jak i ustabilizowanie bioder staje się niemożliwe w tej samej chwili, w której siadasz na krześle. Spośród trzech wymienionych powyżej filarów zostaje więc tylko jeden: napięty tułów. W tej sekcji omówimy dokładnie różne sposoby dodawania jeszcze kilku, wzmacniających cię podczas siedzenia filarów, dzięki którym pozycje, jakie wtedy przybierasz, staną się bliskie ideału.

Zacznijmy jednak od sposobu siedzenia, do którego człowiek został stworzony: na ziemi.

TRZY ZŁOTE ZASADY SIEDZENIA

Jeżeli chodzi o siedzenie, to zawsze, bez względu na to, jaką pozycję przybierasz i na czym siadasz, postępuj według tych trzech zasad:

1. Siedząc, utrzymuj kręgosłup w neutralnej pozycji.
2. Co 20–30 min wstań i poruszaj się.
3. Każdego dnia przez 10–15 min wykonuj ćwiczenia wzmacniające i mobilizujące całe ciało.

Siedzenie na ziemi (dwa filary)

Siedzenie na ziemi to najlepszy ze wszystkich możliwych sposób siedzenia, ponieważ aż dwa filary stają się wtedy częścią równania: biodra i tułów. Co więcej, gdy siedzisz na ziemi, automatycznie obciążasz miednicę, a ta – dzięki swojej budowie – idealnie sobie z tym radzi. Siedząc zaś na krześle, opierasz zazwyczaj ciężar ciała na tylnej części ud, prawda? Ani mięśnie, ani ścięgna znajdujące się w tej części ciała nie są przystosowane do znoszenia długotrwałego obciążenia spowodowanego takim siedzeniem. Wystarczy, że spędzisz wystarczająco dużo czasu, gniotąc i ściskając te niezwykle delikatne powierzchnie ślizgowe, a zmienią się w grillowane kanapki z żółtym serem. Chcesz wiedzieć, w jaki sposób poprawić mechanikę działania stawów i zwiększyć zakres ruchu tylnej części uda? To proste – przestań obciążać ją siedzeniem.

Kolejną zaletą siedzenia na podłodze – będącą efektem przejścia z pozycji stojącej – jest zmuszenie cię do wykonania pełnego przysiadu, dzięki czemu biodra wykonują ruch w pełnym zakresie. Jak pisaliśmy już wcześniej, starsi przedstawiciele ludów śpiących na ziemi niemal w ogóle nie cierpią z powodu dysfunkcji dolnej części pleców, chorób bioder czy zaburzeń równowagi. Zdolność do podniesienia się z podłogi (tak samo zresztą, jak i do położenia się na niej) to również dobry wskaźnik ogólnego poziomu śmiertelności. Jedno z badań przeprowadzonych w Brazylii wykazało bowiem, że ludzie, którzy nie zaliczyli prostego testu polegającego na zwykłym wstaniu z podłogi i powrocie do pozycji siedzącej bez żadnej pomocy, byli bardziej narażeni na ryzyko przedwczesnej śmierci¹. Innymi słowy, siadanie i wstawanie z podłogi to jedna z tych rzeczy, którą musisz regularnie praktykować, bo zwyczajnie wydłuży ci to życie.

W naszym domu już od dawna przyjęło się, że telewizję oglądamy, siedząc na podłodze. Tego samego wymagamy też od naszych dzieci. Stosowanie tej jednej prostej zasady sprawia, że siedzenie w takiej pozycji jest stałym elementem naszej codzienności. Zanim jednak wyrzucisz z domu ulubioną, nowoczesną sofę w stylu Mid-century Modern, przyjmij do wiadomości, że na niej też możesz siedzieć. Musisz tylko potraktować ją jako podwyższoną platformę i nie opuszczać nóg do podłogi.

Lotos

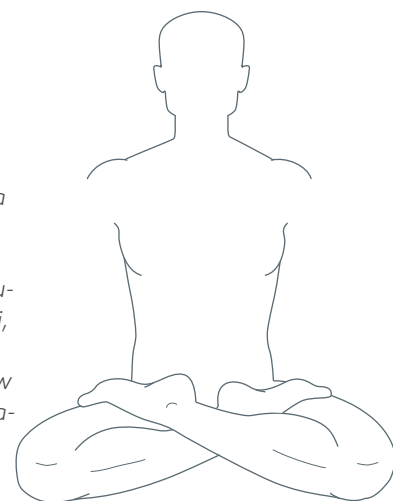
Siedzenie bezpośrednio na podłodze to najlepsze z możliwych rozwiązań, jednak nie wszystkie przybierane podczas tej czynności pozycje są sobie równe. Tą, która bije każdą inną na głowę, jest pozycja lotosu, polegająca na siedzeniu ze skrzyżowanymi nogami i stopami umieszczonymi na udach nogi przeciwnej. To właśnie tę asanę (lub pozę) starożytni indyjscy jogini stosowali podczas wielogodzinnych medytacji, praktykowanych dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku.

Jeśli się weźmie pod uwagę tematykę tej książki, to pozycja lotosu jest najidealniejszą spośród wszystkich pozycji siedzących, ponieważ zapewnia aż dwa z trzech możliwych filarów podparcia. Jogini już dawno zorientowali się, że ta pozycja zmusza biodra do mechanicznej, pasywnej rotacji zewnętrznej i automatycznie stabilizuje miednicę. Działa to tak samo, jak zablokowanie bioder w pozycji neutralnej poprzez równoległe ustawienie stóp podczas stania. Siedzenie z tak skrzyżowanymi nogami nie wymaga mocnego napięcia mięśni tułowia do utrzymania kręgosłupa w ustabilizowanej pozycji. A im mniej wysiłku kosztuje walka z siłami próbującymi wytrącić kręgosłup ze zdrowej równowagi, tym dłużej możesz tę pozycję bez problemu utrzymywać.

Jedyny kłopot polega na tym, że większość ludzi nie jest w stanie usiąść w pozycji lotosu z powodu ograniczonego zakresu ruchu w stawach biodrowych. Wiemy też, że twój szef nie byłby prawdopodobnie zbyt zadowolony, gdybyś w środku spotkania z ważnym klientem przeniósł się z krzesła na podłogę. Jeżeli masz problemy z zajęciem tej pozycji, to po prostu usiądź ze skrzyżowanymi nogami (patrz następna strona) i powoli pracuj nad zwiększeniem ruchomości bioder. A wskazówek dotyczących tego, jak siedzieć podczas wspomnianego powyżej spotkania, szukaj w podrozdziale *Siedzenie – szkoła przetrwania*, zaczynającym się na str. 191.

Aby przyjąć prawidłową pozycję lotosu, umieść lewą stopę na prawym udzie, tak by jej podeszwa skierowana była do góry, a pięta niemal dotykała podbrzusza. Następnie zrób to samo z drugą stopą (nie ma znaczenia, która stopa będzie wyżej – jeśli chcesz, możesz zacząć od prawej). Oba kolana powinny opierać się na podłodze, tors znajdować się dokładnie nad biodrami, a kręgosłup pozostawać przez cały czas w pozycji neutralnej. I choć napięcie mięśni tułowia jest niezbędne do utrzymania górnej części ciała w jednej linii z biodrami, to dopóty, dopóki zachowujesz prawidłową technikę, nie będzie to wymagało żadnego odczuwalnego wysiłku. Zadbaj również o to, by nie zaokrąglać pleców poprzez pochylanie barków do przodu i nie wyginać tułowia w tył, doprowadzając do przeprostu w części lędźwiowej

Zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego tak szybko po zajęciu siedzącej pozycji masz chęć skrzyżować nogi? Zgadłeś: siedzenie z jedną kostką opartą na udzie nogi przeciwnej lub krzyżowanie nóg w kostkach tworzy odśrodkową siłę rotacyjną. Od dziś możesz więc uważać towarzyskie krzyżowanie nóg za odległego i odnoszącego mniejsze sukcesy kuzyna pozycji lotosu.



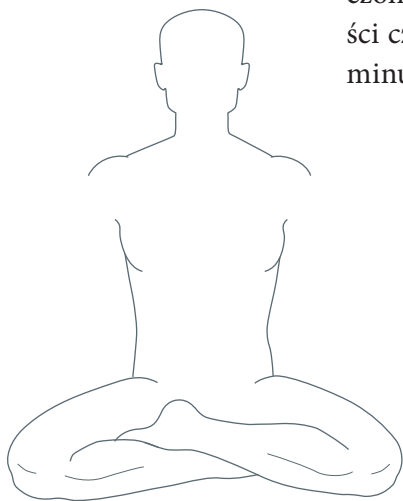
Siad skrzyżny

Uważamy, że siad skrzyżny to drugi po pozycji lotosu z najlepszych sposobów siedzenia na ziemi. Zamiast dwóch filarów podparcia ta pozycja daje ci mniej więcej półtora filara. Wciąż jesteś w stanie aktywować tułów na tyle, by zablokować kręgosłup, ale z powodu mniejszej rotacji zewnętrznej w stawach biodrowych miednica jest mniej stabilna.

Spróbuj przeprowadzić następujący test: usiądź w siadzie skrzyżnym na podłodze i sprawdź, czy przyjęcie tej pozycji wywołuje u ciebie jakikolwiek dyskomfort. Jeśli tak, to znaczy, że utraciłeś już naturalny zakres ruchu w biodrach. Ludzkie ciało to jedno wielkie potwierdzenie zasady „używaj albo trać”. Utrata ruchomości bioder to jeden z symptomów bycia skazanym na biurko.

Umiejętność swobodnego siedzenia ze skrzyżowanymi nogami jest oznaką normalnego stanu ciała. To również najbardziej wydajny sposób siedzenia na płaskiej i twardej powierzchni, dlatego w razie jakichkolwiek problemów z tą pozycją powinieneś jak najszybciej zabrać się za jej dopracowywanie. Na szczęście to zadanie nie sprawia żadnych problemów, jest to bowiem jeden z tych sposobów siedzenia, które możesz stosować niemal wszędzie: nadają się do tego prawie wszystkie krzesła w biurach czy restauracjach. Da się też tak siedzieć podczas spotkań, gdy nogi są pod blatem stołu konferencyjnego.

Sztuczne biodra mogą spowodować, że podczas siadu skrzyżnego będziesz zaokrąglął plecy, przybierając w ten sposób daleką od optymalnej pozycję. W takiej sytuacji spróbuj siadać na cienkiej podkładce lub twardej poduszce. Coś w rodzaju tych, jakie się widzi podczas zajęć jogi. Uniesienie bioder daje nogom nieco więcej przestrzeni i sprawia, że wyprostowana pozycja staje się łatwiejsza do osiągnięcia. Bardzo ważne, aby poduszkę umieścić pod miednicą, a nie pod nogami. Jeżeli wciąż zaokrąglasz plecy, ćwicz ten sposób siedzenia przy ścianie. I pamiętaj, najlepszym sposobem na poprawę ograniczonej jakimś czynnikiem pozycji jest spędzanie w niej jak największej ilości czasu. Dlatego staraj się stosować siad skrzyżny przez co najmniej kilka minut za każdym razem, gdy zmieniasz pozycję podczas siedzenia na ziemi.



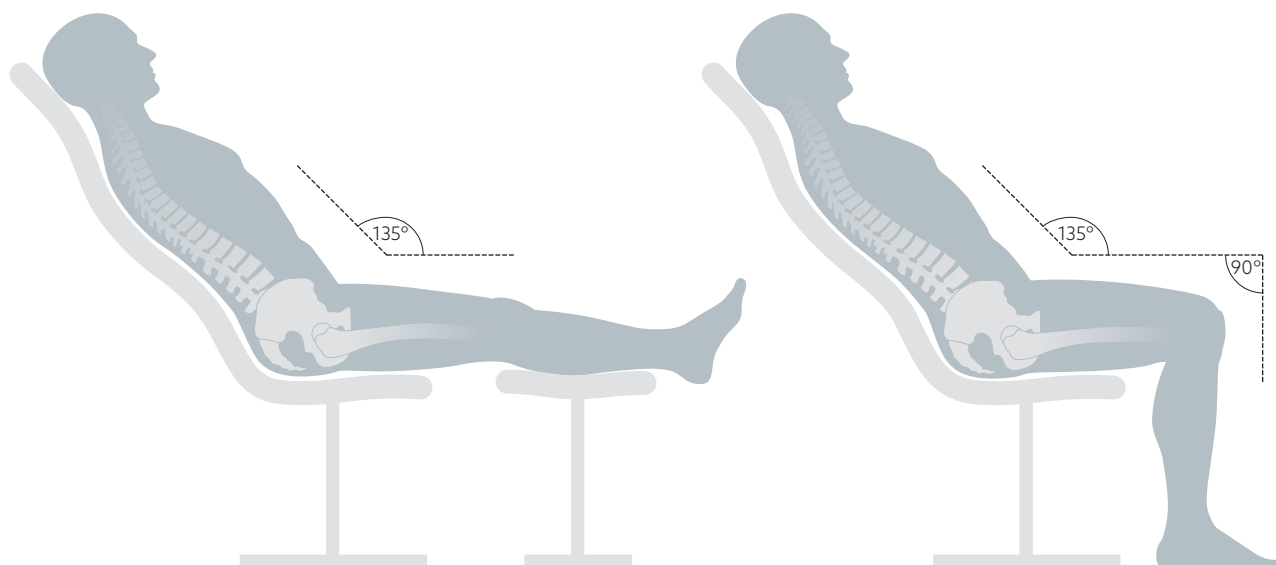
Sam fakt, że siad skrzyżny jest dużo łatwiejszy od siedzenia w pozycji lotosu, nie zwalnia cię od zadbania o prawidłową technikę. Celem jest wymuszenie jak największej rotacji zewnętrznej w stawach biodrowych, a zrealizujesz go tylko wtedy, gdy kolana będą spoczywały płasko na ziemi, plecy będą wyprostowane, a stabilizujące kręgosłup napięcie mięśni tułowia utrzymane (szczególnie podczas jakichkolwiek ruchów wykonywanych w tej pozycji)

Pasywne siedzenie (bez filarów, naprawdę)

Pamiętasz animowany film *WALL-E*? To antyutopijna opowieść, w której ludzkość żyje w kosmosie na olbrzymim statku, a jej przedstawiciele stali się zdziecinniałymi grubasami spędzającymi całe dnie w unoszących się nad podłogą fotelach i wlepiającymi wzrok w monitory komputerów. Taki właśnie obrazek powinienś widzieć za każdym razem, gdy pomyślisz o siedzeniu pasywnym. Termin ten oznacza taki sposób siedzenia, podczas którego to krzesło (a nie lekko napięte mięśnie) podtrzymuje kręgosłup, nogi i głowę. Tak długo, jak owo krzesło jest idealnie dopasowane (to znaczy nie wypycha ci głowy do przodu i nie sprawia, że kręgosłup układa się w dziwny kształt), nie musisz tworzyć żadnego filaru podparcia, bo są one już uwzględnione w konstrukcji krzesła. Problemem jest to, że w takiej pozycji nie da się pracować. No i to, że mimo wszystko wciąż siedzisz.

Aby pozycję siedzącą można było sklasyfikować jako zorganizowaną i pasywną, musi ona spełniać następujące warunki:

1. Głowa znajduje się w pozycji neutralnej.
2. Oparcie dopasowuje się do naturalnych krzywizn kręgosłupa.
3. Dolna część oparcia zapobiega rotacji miednicy do tyłu.
4. Nogi i tułów tworzą kąt około 135° .
5. Nogi znajdują się na podnóżku lub spoczywają na ziemi, tworząc w kolanach kąt 90° .



Choć siedzenie pasywne nie nadaje się do żadnej pracy (chyba że jesteś astronautą siedzącym akurat w odrywającej się od Ziemi rakiecie), to stanowi idealną pozycję relaksacyjną, w której powinno się spędzać trochę czasu na zakończenie każdego dnia. Jedyny trik polega na tym, by znaleźć taki fotel z podnóżkiem, który będzie wspierał odpowiednio twoje ciało, a nie wykrzywił ci kręgosłup i wypychał głowę do przodu. Pamiętaj tylko, że takie meble są uniwersalne i robione według jednego szablonu. Musisz więc znaleźć model idealnie dopasowany do rozmiarów i kształtu twojego ciała.

Zachowanie kąta 135° pomiędzy nogami a tułowiem utrzymuje biodra w pozycji otwartej, co zapobiega sztywnieniu mięśni czworogłowych ud i zginaczy bioder. Pozycja ta zmniejsza również nacisk na dolną część pleców do minimum. Właściwie to według jednego z badań nad pozycjami przyjmowanymi podczas siedzenia i bólami dolnej części pleców kąt 135° okazał się dla kręgosłupa najłatwiejszy do przybrania². (To dlatego opieranie się o blat biurka do pracy na stojąco jest tak dobrym rozwiązaniem – zginasz wtedy ciało pod podobnym kątem). Zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego oparcia biurowych krzeseł tak bardzo się odchylają? Albo dlaczego dzieciaki w szkole średniej wyglądają podczas zajęć tak, jakby chciały na krzesłach zrobić mostek? My, ludzie, naprawdę jesteśmy mądrzy.

Jeżeli siedzenie pasywne najlepiej pomaga ci się zrelaksować, to poniżej zamieszczamy kilka ogólnych wskazówek, których znajomość ułatwi ci wybór odpowiedniego fotela:

- Wybierz taki fotel z podnóżkiem, który zapewni głowie odpowiednie wsparcie.
- Upewnij się, że długość siedziska odpowiada długości twoich ud.
- Posiedź na fotelu przez 30 min (jeśli stosujesz się do wskazówek zawartych w tej książce, nie będziesz na co dzień siedział dłużej niż pół godziny bez wstania i poruszania się przez kilka minut). Po tym czasie zadaj sobie następujące pytania: Czy odczuwam jakikolwiek dyskomfort w dolnej części pleców? Czy fotel wspiera naturalne krzywizny mojego kręgosłupa? Czy oparcie umożliwia zachowanie naturalnej pozycji kręgosłupa przez cały czas spędzony w fotelu?

Zanim jednak odłożysz tę książkę i pobeigniesz do sklepu z fotelami, przeczytaj dalszą część tej sekcji, dobrze? Nigdy nie zapominaj, że siedzenie w fotelu, nawet jeśli będzie to najbardziej ergonomiczna pozycja, jaką można sobie wyobrazić, to wciąż siedzenie. I dlatego powinno być rozpatrywane wyłącznie w kategoriach krótkiego wytchnienia. Na przykład po długim dniu spędzonym na stojąco przy stanowisku pracy.

Siedzenie – szkoła przetrwania

W większości biur rzadko kiedy znajdziesz kogoś siedzącego na podłodze czy pracującego na fotelach z podnóżkiem. Zamiast tego zobaczysz ludzi siedzących prosto na krzesłach. W takiej pozycji możliwy jest tylko jeden filar podparcia: sztywny tułów blokujący kręgosłup. Ale nawet w ten sposób siedzi zaledwie co któraś z tych osób. Biura na całym świecie wypełnione są ludźmi, którzy redukują filary podparcia do zera, siedząc z kręgosłupami wygiętymi tak, że kształtem przypominają łuk tęczy. I choć badania naukowe jednoznacznie wykazały, że siedzenie na krześle stanowi największe wyzwanie, jakiemu musi sprostać kręgosłup, to ludzie i tak spędzają w tej pozycji każdego dnia po kilka, a nawet kilkanaście godzin. Zatrważające, wzięwszy pod uwagę fakt, że nawet siedzenie w prawidłowy sposób może zwiększyć siły oddziałujące na kręgosłup aż o 40% w porównaniu ze staniem³.

Oto nasza pierwsza, ułatwiająca przetrwanie długiego siedzenia, porada: zawsze staraj się wytworzyć jak najwięcej filarów podparcia. Ponieważ wykorzystanie mięśni pośladkowych jest podczas siedzenia niemożliwe, to pierwszą rzeczą, jaką powinienś zrobić, jest ustabilizowanie kręgosłupa i napięcie mięśni tułowia – filar numer jeden.

W następnej kolejności możesz zastosować któryś z kilku prostych sposobów, które pozwolą stworzyć drugi filar podparcia. Jednym z nich jest siad skrzyżny na krześle, który – tak jak wspominaliśmy wcześniej – wprowadza w ustawieniu bioder element rotacji i stabilizuje miednicę. Inna możliwość to stosowanie czegoś, co powszechnie określa się mianem „męskiego rozwarcia”. Nazwa okropna, ale pasuje idealnie. Po prostu rozkładasz nogi na boki jak zawodnik sumo. Myśl o tym (pokazujemy tę pozycję na następnej stronie) jak o krzyżowaniu nóg bez pełnego zgięcia w kolanach.



Męskie rozwarcie

Siedzenie w tej pozycji stabilizuje miednicę i dolną część pleców. Stopy możesz trzymać razem, pozwalając kolanom opaść swobodnie na boki albo rozstawić je daleko od siebie. Uwaga: męskie rozwarcie może być NPP (niebezpieczne podczas pracy), a już na pewno nie nawiądziesz zbyt wielu nowych znajomości, siedząc w ten sposób w pociągu czy tramwaju. Zauważ też, że choć „męskie rozwarcie” brzmi niczym szowinistyczna aktywność, to przecież kobiety też mają biodra i kręgosłupy. Męsko-kobiece rozwarcie to również jeden z fenomenów dzisiejszego świata.

Optymalizacja przestrzeni siedzącej

Omówiliśmy już następujące rzeczy:

1. Pozycja stojąca to najlepsze rozwiązanie, bo umożliwia ci zastosowanie największej liczby sposobów wsparcia kręgosłupa i utrzymania ogólnej stabilizacji ciała. Stanie działa również korzystnie na zwiększenie codziennej porcji ruchu – łatwiej jest zrobić kilka kroków czy poruszać nogami, gdy już się stoi, niż wtedy, gdy trzeba poderwać tyłek z krzesła, prawda?
2. Gdy stanie nie wchodzi w grę, dużo lepszym wyjściem niż siedzenie prosto na krześle jest siedzenie pasywne lub bezpośrednio na ziemi.

3. Jeśli już musisz siedzieć na krześle, to największą uwagę przykładaj do utrzymania kręgosłupa w neutralnej pozycji (napięte mięśnie tułowia) i dodaj drugi filar podparcia poprzez skrzyżowanie nóg lub zastosowanie męskiego rozwarcia.

W pełni rozumiemy prawa rządzące dzisiejszym zabieganym światem. Wiemy, że bez względu na twoje chęci, cały czas zdarzają się sytuacje, w których zwyczajnie nie możesz zastosować żadnej z tych strategii. Nie spodziewamy się na przykład, że na środkowym fotelu w samolocie czy też podczas pilotowania wojskowego śmigłowca uda ci się osiągnąć coś więcej niż napięcie mięśni tułowia. Z myślą o takich właśnie chwilach przygotowaliśmy kilka wskazówek, dzięki którym może zmniejszysz rachunek, jaki twoje ciało wystawi po takim siedzeniu. Uważaj je za podstawowe zasady jak najbardziej poprawnego siedzenia.

1. Stój świadomie i stabilnie

Dużo łatwiej jest ustawić ciało w prawidłowej, ustabilizowanej pozycji, wykonawszy sekwencję spinającą (str. 84–85), zanim usiądziesz. Zaangażowanie trzech filarów podparcia automatycznie przygotowuje cię do przyjęcia przyzwyczajonej pozycji siedzącej. Próba ogarnięcia wszystkich ustawień już po zajęciu miejsca na krześle czy fotelu jest z kolei dużo trudniejszym wyzwaniem, które na dodatek rzadko kiedy kończy się sukcesem. Jeśli czujesz, że prawidłowa pozycja ciała staje się zagrożona, wstań, ponownie wykonaj sekwencję spinającą i usiądź dopiero wtedy, gdy uznasz, że wszystko masz znów pod kontrolą. Takie przerwy to również doskonała okazja, by nieco się poruszać.

Omówienie przysiadu na krześle (który jest niczym innym, jak prawidłowym siadaniem i wstawaniem z krzesła) mamy już za sobą. Jednak zrozumienie, na czym ta pozornie prosta czynność polega, to podstawa prawidłowego siedzenia, dlatego też odświeżymy teraz najważniejsze informacje. Po bardziej szczegółowy opis musisz wrócić do sekcji *Technika wykonywania przysiadów*, znajdującej się na str. 113–117.

2. Siadaj na krawędzi krzesła

Wpisz w wyszukiwarce zwrot „krzesło biurowe”, a 95% wyszukanych w ten sposób krzeseł będzie miało podłokietniki, wysokie oparcia i grube, wyłożone poduszkami siedziska. Być może gdzieś na samej górze tej listy zobaczysz krzesło Aeron firmy Herman Miller za ponad 6000 zł. I choć zarówno to, jak i inne dzieła sztuki meblowej były projektowane z myślą o ergonomii, jednak osiągnięcie w nich dobrej pozycji jest niemal niewykonalne.

Przyjrzyj się temu, jak siedzą twoi koledzy i koleżanki z pracy. Prawie na pewno zobaczysz ich zgarbionych do przodu, z kręgosłupami w kształcie

Siadanie

1. Rozpocznij od wykonania sekwencji spinającej (str. 84–85).
2. Cały czas utrzymując napięte mięśnie brzucha, pochyl tułów do przodu, a biodra i tylną część ud wypchnij lekko do tyłu.
3. Oprzyj tyłek na brzegu krzesła, spowoduje to równomierne rozłożenie nacisku wywieranego przez ciężar ciała na kości miednicy (guzy kulszowe) – szczególnie w kolejnej wskazówce.
4. Zachowując napięcie mięśni tułowia na poziomie około 20%, wyprostuj się i ustaw kręgosłup w pozycji neutralnej.
5. Idealna pozycja wyjściowa do wstania powinna obejmować ustawione prosto stopy, lekko pochylony do przodu tułów i piszczele ustawione jak najbardziej pionowo.
6. Unieś biodra z krzesła, przenosząc jednocześnie ciężar ciała na biodra i mięśnie dwugłowe.
7. Wstań, prostując biodra i kolana.
8. W pełni już wyprostowany, napnij mięśnie pośladków i przywróć zablokowaną, neutralną pozycję ciała.



Wstawanie



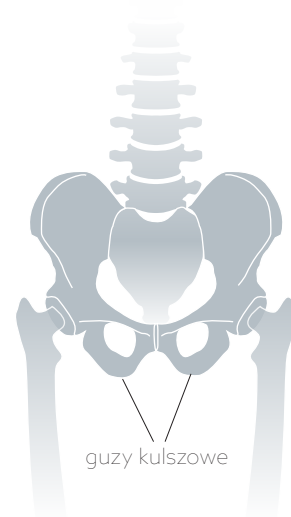
liter C. Żeby sięgnąć do klawiatury czy blatu biurka, muszą jeszcze bardziej pochylić się do przodu, przez co ich szyje wyginają się pod dziwnymi i nie-naturalnymi kątami.

Siedzenie na całej powierzchni miękkiego i wygodnego krzesła biurowego sprawia, że niemal cały ciężar ciała opiera się na mięśniach pośladkowych i tylnej części ud, czyli miejscach, które zdecydowanie nie są przygotowane do radzenia sobie z obciążaniem ich w taki sposób. Nie wierzysz? Poświęć chwilę i przyjrzyj się swoim stopom od spodu. Tak właśnie wygląda powierzchnia ludzkiego ciała, która jest przystosowana do znoszenia takich obciążeń. Skóra jest gruba i twarda, gotowa, by znieść wielogodzinne nawet obciążanie ciężarem ciała. Teraz wyobraź sobie najpiękniejszą osobę na ziemi. Widzisz te niesamowite pośladki? A czy mają skórę przypominającą podeszwy stóp? Oczywiście, że nie. Pośladki nie są po to, by opierać na nich jakikolwiek ciężar, więc nie wyglądają jak stopy.

Przykuci do biurek pracownicy bardzo często porzucają te swoje bajerancko-ergonomiczne oparcia wraz z podłokietnikami, po czym beztrósko pochylają się w przód, by sięgnąć dłońmi do klawiatur czy blatów biurek. Znowu musimy powtórzyć to samo: większości z nas nikt nigdy nie nauczył poprawnego siedzenia. Mało tego, nie wiemy też w ogóle, jak ustabilizować kręgosłup, a więc wciąż spędzamy czas w tych koszmarnych pozycjach, w których plecy wyglądają jak litera C.

A przy okazji – tej samej pozycji dzieci uczą się już od pierwszych dni w szkole. Szkolne krzesła są tak zaprojektowane, by można je było łatwo układać jedno na drugim, dzięki czemu woźni mają ułatwione zadanie przy przenoszeniu ich z miejsca na miejsce. Rezultat tego jest jednak taki, że ogromnie różniące się budową i rozmiarami dzieciaki muszą przesiadywać godzinami w czymś, co nijak ma się do niepowtarzalnej budowy ciała każdego z nich. Jak sobie z tym radzą? Siedzą na brzegu krzesła, żeby dosięgnąć rękoma blatu ławki, co niezmiennie prowadzi do okropnego zaokrąglania pleców. Nic dziwnego, że tak wielu ludzi czuje się komfortowo, pracując w pozycjach, na widok których nasze babcie wzdrygnęłyby się z przerażenia. Naukę lekceważenia kręgosłupa zaczynamy pobierać już od pierwszych klas szkoły podstawowej.

Zalecamy całkowite zignorowanie oparcia oraz podłokietników i siedzenie na krawędzi krzesła. W zasadzie najlepszym rozwiązaniem byłaby zmiana krzesła na taboret, na którym powinienś siedzieć ze stopami spoczywającymi pewnie na ziemi i utrzymywanym cały czas napięciem mięśni tułowia. Według Galena Cranza, profesora architektury na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley oraz autora książki *The Chair*, najlepszy sposób siedzenia na krześle to taki, w którym 60% wagi ciała opiera się na kościach dolnej części miednicy (guzy kulszowe), a pozostałe 40% jest przeniesione w dół na pięty⁴. Powinno to wyglądać tak:



Usiądź tak, by na siedzisku krzesła znajdowała się wyłącznie krawędź pośladków. Rozstaw kolan powinien lekko wykraczać poza szerokość bioder, co tworzy trochę rotacji w biodrach i stabilizuje całą postawę



Siedzenie na krawędzi krzesła połączone z nieużywaniem oparcia niesie ze sobą dwie niekwestionowane korzyści:

- Sprawia, że mimowolnie usztywniasz tułów, dzięki czemu lepiej wspierasz kręgosłup.
- Nie obciążasz kości udowych oraz położonych w tylnej części ud mięśni i ścięgien. Jednym z podstawowych mechanizmów oddziaływania przez dorosłych na biodra jest bowiem siedzenie na krześle. Jeżeli większa część ciężaru ciała opiera się na miednicy, to kości udowe pozostają na swoich miejscach. Z kolei oparcie ciężaru ciała na udach unosi główki kości udowych, powodując ich ciągłe stykanie się z panewkami stawu biodrowego. Utrzymywanie takiego nienaturalnego stanu ma olbrzymi wpływ na rotację kości udowej w stawie biodrowym, a w rezultacie prowadzi do dużego upośledzenia ruchomości obu stawów.

3. Jak najczęściej zmieniał pozycję

Jeżeli już naprawdę nie masz wyboru i musisz przez wiele godzin siedzieć na krześle, to przynajmniej jak najczęściej zmieniaj pozycję. Przecież pewnie i tak, siedząc cały dzień przy biurku, zupełnie odruchowo wierzysz się na krześle, prawda? A czy wiesz, że w taki właśnie sposób twoje ciało rozpaczliwie woła o trochę ruchu? Jak już wspominaliśmy wiele razy, człowiek został zaprojektowany z myślą o wysokiej aktywności ruchowej, a nie ciągłej bezczynności fizycznej i przesiadywaniu w jednym miejscu. Wiercenie się

na krześle jest korzystne, zwłaszcza u dzieci, ale musisz je traktować jako sygnał wzywający do przerwy na kolejną porcję ruchu, a nie jak rozwiązanie problemu. Tak naprawdę, to nawet częsta zmiana pozycji podczas siedzenia na krześle to... wciąż siedzenie. Co z tego, że raz opierasz się plecami o oparcie, a raz łokciami o blat biurka? Wciąż siedzisz, zmieniasz tylko jedną złą pozycję na drugą. Niestety wielu ludzi nauczyło się lekceważyć sygnały wysyłane przez ciało. W naszej klinice fizjoterapeutycznej cały czas spotykamy pacjentów przyznających się do tego, że symptomy nadchodzących problemów odczuwali przez całe miesiące, a mimo to nigdy nie pomyśleli o tym, że trzeba zacząć im przeciwdziałać. Ignorowali je tak długo, że w końcu ich ciała musiały zmienić taktykę ostrzegawczą.

Kelly nie jest wyjątkiem. Jako członek amerykańskiej reprezentacji w kajakarstwie górskim spędził w latach 90. ubiegłego wieku tysiące godzin, wiosłując w naprawdę kiepskich, narzuconych przez budowę kajaka pozycjach (jedną z nich było na przykład długie wiosłowanie tylko po jednej stronie kajaka). Po latach klęczenia w tych niezwykle obciążających i wywierających ogromny wpływ na układ kostny pozycjach nabawił się w końcu poważnej kontuzji nerwów w okolicy szyjnej. W trakcie leczenia okazało się, że od pierwszych objawów do wystąpienia mocnego bólu minęło niemal dziewięć miesięcy! Tyle czasu ignorował te przypominające zespół cieśni nadgarstka oznaki przetrenowania i postępującego zużywania, co skończyło się nie tylko seriami zastrzyków z kortyzonu i prednizonu, akupunkturą, masażami i wizytami u rozmaitych kręgarzy, ale również paraliżującym całe ciało bólem. Mimo podjętych kroków było już za późno. Kelly zlekceważył sygnały ostrzegawcze, a ceną, jaką zapłacił, była jego dalsza kariera zawodowego kajakarza.

Nasza porada brzmi następująco: słuchaj swojego ciała... a dowiesz się, kiedy wstać, żeby rozruszać kości, kiedy zaś przybierasz pozycję zbliżoną do optymalnej. Podczas zajęć polegających na rozwijaniu wydolności czy siły (które również prowadzimy w naszym ośrodku) regularnie musimy przypominać trenującym pod naszym okiem sportowcom, że ból to jeden ze sposobów, w jaki ciało daje znać o zakłóceniach, do jakich dochodzi w jego naturalnej biomechanice.

Nawet jeżeli twój tryb życia wymusza wielogodzinne używanie krzesła, to nie znaczy jeszcze, że masz cały czas siedzieć w jednej pozycji. Gdy ciało wysyła ci sygnał informujący o potrzebie ruchu, wstań i szybko przywróć poprawne ustawienia. Następnie, zamiast „normalnej” zmiany pozycji ze złej na gorszą i przestawienia krzesła o 5 cm w lewo, możesz z powodzeniem zastosować jeden z wielu poprawnych i efektywnych sposobów siedzenia (zakładając oczywiście, że masz do dyspozycji odpowiedni mebel – na str. 199 znajdziesz kilka wskazówek dotyczących tego, czym powinien kierować się podczas jego wyboru). Na str. 198 zamieściliśmy zdjęcia kilku przykładowych pozycji, które możesz naprzemiennie stosować podczas długiego dnia pracy.



*Funkcjonalne
pozycje
siedzące*

4. Co 20–30 min wstań i się poruszaj

Ten sposób postępowania nie różni się w zasadzie niczym od tego dotyczącego stojącego stanowiska pracy. Mniej więcej co 20–30 min powinienes wstać i przez przynajmniej 2 min poruszać się oraz wykonać kilka ćwiczeń mobilizujących. Możesz posłużyć się gotowymi przykładami takich przerw (*Przykładowy program ruchowo-mobilizacyjny*, str. 172–180) lub przeprowadzić jeden z programów mobilizacyjnych wyszczególnionych w sekcji 7.

Ciągłe zmiany pozycji podczas siedzenia to świetny sposób na poprawę krążenia krwi w zastygłych miejscach. Ale nadal takie zmiany są jedynie substytutem ruchu. Tak naprawdę, jeśli nie zaczniesz częściej wstawać z krzesła i więcej się ruszać, to ryzykujesz utratę mobilności, przytucie, zmęczenie oraz pogorszenie ogólnego stanu zdrowia.

Co ciekawe, o ile regularne ćwiczenia fizyczne nie gwarantują całkowitego zniwelowania skutków długotrwałego siedzenia na krześle, o tyle regularne (najlepiej co 20 min) wstawanie już tak. Jeżeli dodasz do tego jeszcze trochę ruchu, na przykład trzyminutowy spacer wokół biura, korzyści staną się jeszcze większe. Zgodnie z tym, co twierdzi Gretchen Reynolds, felietonistka „New York Timesa” oraz autorka książki *The First 20 Minutes* (Pierwsze 20 minut), stracisz na wadze, zmniejszysz ryzyko chorób serca i poprawisz pracę mózgu⁵. Nie wiemy, jak ty, ale my uważamy, że w tej sytuacji nie ma przegranych.

A co zrobić, gdy miejsce pracy nie sprzyja takim przerwom? Cóż, wtedy musi wystarczyć samo wstawanie, przeprowadzanie sekwencji spinającej tak często, jak to tylko możliwe i powracanie na krzesło z kręgosłupem ustawionym na powrót w neutralnej pozycji. Spędzanie jak najdłuższego czasu z ciężarem ciała opartym na stopach, z napiętymi mięśniami pośladków, otwartymi biodrami i korygowanym na bieżąco ustawieniem pleców zaangażuje układ mięśniowy i dostarczy cięłu odpowiedniej dawki codziennej stymulacji. Zadbaj również o to, aby wykonanie technik mobilizujących opisanych w sekcji 7 stało się jednym z twoich priorytetów.

Krzesło: jak wybrać najmniejsze zło

Nie wszystkie krzesła biurowe mają tę samą konstrukcję i są robione z tych samych materiałów. Niektóre modele praktycznie wykluczają prawidłowe siedzenie, podczas gdy inne oferują nieco elastyczności, umożliwiając zajęcie w nich neutralnej pozycji. Ponieważ krzesła z samej swojej natury nie nadają się do tego, by ruchliwe i giętke ludzkie ciała spędzały w nich większość dnia, stwierdzenie, że istnieje krzesło idealne, to oksymoron. Warto jednak wiedzieć, na co zwrócić uwagę, gdy sytuacja zmusza cię do podpisania paktu z tym czteronogim diabłem.

A co z piłkami rehabilitacyjnymi, poduszkami BOSU czy kłęcznikami? Zgodnie uważamy, że nie są to najlepsze wybory, jakich można dokonać. I choć nadmuchana piłka wymusza poprzez swoją niestabilność niewielkie ruchy, to jednak utrzymanie kręgosłupa w odpowiedniej pozycji przez dłuższy czas jest właściwie niemożliwe. Każdy siedzący na ruchomej piłce prędzej czy później przybierze jakąś domyslną, ograniczoną tylko przez budowę ciała pozycję. Stanie się tak na skutek albo narastającego zmęczenia, albo utraty koncentracji. Niestabilne powierzchnie przyspieszają deformację postawy i pogłębiają takie jej wady, jak kompensacyjne garbienie czy nadmierne wygięcie kręgosłupa ku przodowi w dolnej części pleców (lordoza odcinka lędźwiowego). Spróbuj kiedyś stać przez godzinę na łóżku wodnym i zobacz, co się stanie. ►

Siedzisko

Naszym zdaniem najlepsze siedziska to gołe drewno lub metal. Jeżeli kiedykolwiek siedziałeś na czymś takim, wiesz, że nie jest to najwygodniejsza rzecz na świecie. I właśnie o to chodzi, bowiem brak komfortu to najlepszy przyjaciel ruchu. Gdyby jednak okazało się, że drewno lub metal są dla ciebie zbyt twarde, możesz poszukać siedziska z cienkim obiciem. Nie przesadź tylko z jego grubością. Aby przekonać się, czy dane krzesło jest tym, którego szukasz, posiedź na nim przynajmniej 5–10 min, zanim z radością pójdziesz do kasy. Taki czas z reguły wystarcza, by przekonać się, czy guzy kulszowe będą trzeć o twarde siedzisko, czy nie. Jeśli tak, poszukaj krzesła z nieco grubszy obiciem. Pamiętaj tylko, że celem nie jest znalezienie krzesła, w którym będzie ci się wygodnie siedziało przez cały dzień. Krzesło, którego szukasz, ma być na tyle komfortowe, byś wytrzymał w nim maksymalnie pół godziny bez potrzeby wstania i zrobienia kilku ćwiczeń czy pójścia na krótki spacer. Jeżeli nie możesz sobie pozwolić na dowolność w kwestii siedziska w miejscu pracy (jak np. taksówkarz, pilot czy policjant), musisz potraktować obicie fotela czymś przypominającym przeciwmęczeniową matę dla stóp (patrz str. 145). Zadbaj tylko o to, żeby całość choć trochę oddychała.

Kształt siedziska powinien być kwadratowy, nie okrągły co pozwala na zajęcie pozycji, w której do siedzenia wykorzystywana jest wyłącznie jego krawędź. Nie ma też problemu ze zlokalizowaniem guzów kulszowych, na których powinna opierać się większa część ciężaru ciała. Zaokrąglone siedziska utrudniają utrzymanie neutralnej i wyprostowanej pozycji, ponieważ pośladki cały czas zsuwają się z ich krawędzi. Równie ważna jak kształt, jest szerokość siedziska. Powinna być wystarczająca, żebyś mógł usiąść na krześle w siadzie skrzyżnym i zmieniać pozycje bez obawy, że spadniesz.

Wybierając krzesło, musisz też zwrócić uwagę na to, jak wysoko nad podłogą znajduje się siedzisko. Zazwyczaj odległość ta wynosi około 46 cm i jest zbyt duża dla większości ludzi. Jak już wiesz, powinieneś siedzieć na krawędzi i oprzeć mniej więcej 40% wagi ciała na stopach, co oznacza, że obie pięty muszą dotykać podłogi. Zbyt wysokie krzesło sprawi, że cały ciężar ciała spocznie na miednicy. Nie będziesz w stanie stworzyć stopami żadnego dodatkowego podparcia, a przecież mają one służyć za solidne podpory.

Najlepszym sposobem na sprawdzenie, czy krzesło ma odpowiednią wysokość, jest zajęcie w nim miejsca w taki sposób, by plecy dotykały oparcia, a stopy podłogi. Jeżeli w tej pozycji obie pięty nie spoczywają swobodnie na podłożu lub jeśli czujesz krawędź siedziska uwierającą tylną część kolan czy ud – szukaj dalej. Być może będzie ci łatwiej, wiedząc, że gdy staniesz obok krzesła, którego zakup rozważasz, górna część siedziska powinna być nieco poniżej twoich kolan.

Oparcie

Idealne krzesło biurowe wyglądem przypomina zwykły taboret. Z tego też powodu oparcie to w zasadzie najmniej ważny element idealnego krzesła. Nie wierzysz? Poszukaj więc w internecie któregoś z tych koszmarnie drogich „orto-taboretów”, używanych przez ludzi mających za sobą jakiekolwiek choroby kręgosłupa czy pleców. Żadne z nich nie ma oparcia. Nawet to, na którym w *Spectre*, ostatnim filmie o Bondzie, siedzi główny złoczyńca i torturuje swojego przybranego brata. To dopiero geniusz zła!

Odchylenie się do tyłu i powierzenie kręgosłupa oraz pleców oparciu krzesła to dobry sposób na relaks i zdjęcie ciężaru z całego ciała. Zakładając oczywiście, że robimy to na krześle, którego oparcie odchyła się daleko w tył, odpowiednio

Termin „ergonomiczny” na dobre już zagnieździł się w biurowej kulturze. Mamy już ergonomiczne biurka, ergonomiczne klawiatury, ergonomiczne myszki komputerowe... można by tak wymieniać niemal bez końca. Gdy ktoś używa tego określenia, myślimy zazwyczaj o czymś, co sprawi, że nasze życie stanie się bardziej komfortowe, bezpieczne i efektywne. Tyle tylko, że komfort nie zawsze oznacza bezpieczną i efektywną pozycję. A już szczególnie rzadko pojęcia te łączą się w przypadku siedzenia. Ergonomiczne krzesła nigdy nie rozwiążą problemu długotrwałej pozycji siedzącej, ponieważ jedynym celem ich istnienia jest stworzenie sztucznego systemu wsparcia kręgosłupa. Zastanawianie się nad takim krzesłem przypomina pytanie o to, który papieros jest najmniej szkodliwy. I choć taki system może sprawdzić się w przypadku siedzenia pasywnego, to myślenie o nim w kategoriach całodniowego miejsca pracy jest kompletnie pozbawione sensu.

Tak naprawdę ergonomiczne krzesła biurowe tworzą zupełnie nowy zestaw problemów. Ich konstrukcja sprawia, że oparcie miednicy na krawędzi siedziska jest niemal niemożliwe, a więc cały ciężar ciała opiera się na tylnej części uda i mięśniach pośladkowych większych. A „wygodne” oparcie tylko pogarsza sytuację, całkowicie eliminując mięśnie tułowia.

Tylko nie zrozum nas źle, wiemy o istnieniu takich rzeczy, jak chociażby ergonomiczna klawiatura czy mysz komputerowa, których używanie może wspomóc zachowanie neutralnej pozycji ciała podczas pracy. Ale jeśli chodzi o krzesła, ergonomia nie wyświadcza nam żadnych przysług. Czy stworzenie różnego rodzaju, łatwych do zjedzenia pączków sprawi, że walka z obwodem pasa stanie się prostsza? Jeśli twoim celem jest stworzenie bezpiecznego i wydajniejszego miejsca pracy, to krzesło oferujące niezależny sposób siedzenia stanowi w zasadzie najbardziej ergonomiczne rozwiązanie. Pamiętaj tylko, że cokolwiek kupisz i nawet jeśli wydasz tysiące złotych, to siedzenie z zablokowanymi pod kątem 90° biodrami jest nienaturalne i nigdy nic tego nie zmieni.

Ergonomiczne krzesło biurowe



► Dodaj do tego fakt, że na podobnej powierzchni raczej trudno jest tak rozłożyć ciężar ciała, by obciążał jedynie miednicę, a nie miękkie tkanki tylnej strony ud. A co najważniejsze – siedzenie na piłce to wciąż siedzenie; to samo, przed którego pułapkami próbujemy cię od początku książki przestrzec.

Jeżeli chodzi o klęczniki (tzw. klękosiady), to co prawda sprzyjają one otwarciu bioder, ale jednocześnie ograniczają w zasadzie liczbę możliwych pozycji siedzących do jednej, na dodatek takiej, w której długie przebywanie może pogłębiać lordozę odcinka lędźwiowego. Sam widzisz, że jeśli już naprawdę musisz siedzieć na czymś innym niż ziemia, to najlepszym rozwiązaniem będzie proste, sztywne krzesło z szerokim, średnio twardym siedziskiem.

podpiera głowę, utrzymuje naturalne krzywizny kręgosłupa i w którym siedzi się pasywnie. Natomiast w przypadku siedzenia aktywnego (czyli takiego, w którym podczas pracy siedzi się w neutralnej, usztywnionej i wyprostowanej pozycji kręgosłupa) takie odchylenie ciała spowoduje rozluźnienie mięśni tułowia, doprowadzając w rezultacie do przyjęcia jednej z tych dziwacznych pozycji, w jakich często widzi się dzisiejszych pracowników biurowych. W takich sytuacjach nic nie przewyższy twojego ciała, jeśli chodzi o bystrość: gdy tylko może, automatycznie przełącza się w tryb oszczędzania energii.

Ponieważ na rynku jest naprawdę niewiele pozbawionych oparc krzesł, spróbuj poszukać takiego, w którym wykonane jest ono z drewna lub metalu. Tak długo bowiem, jak powierzchnia oparcia jest twarda i sztywna, możesz oprzeć się o nie od czasu do czasu bez utraty neutralnej pozycji. Najważniejsze w tym przypadku jest traktowanie oparcia wyłącznie jako chwilowego podparcia dla jednej z proponowanych przez nas wcześniej pozycji – na przykład podczas kucania czy klęczenia na krześle – a nie części równie ważnej jak siedzisko.

Podłokietniki

O ile oparcie może się do czegoś przydać (patrz *Funkcjonalne pozycje siedzące* kilka stron wcześniej), o tyle podłokietniki to zupełnie zbędny element. Owszem, całkiem miło opiera się na nich od czasu do czasu łokieć i barki, ale używanie ich nierozzerwalnie wiąże się z paroma problemami:

Bardzo często powstrzymują cię przed wsunięciem krzesła pod biurko, przez co siedzisz za daleko od klawiatury i zaczynasz pochylać się do przodu, by do niej sięgnąć; praktycznie uniemożliwiają siedzenie w siadzie skrzyżnym lub zajęcie większości innych dodatkowych pozycji.

Jeżeli jesteś w stanie używać podłokietników zgodnie z ich przeznaczeniem (to znaczy opierać na nich przedramiona), siedząc jednocześnie wystarczająco blisko blatu, by pracować bez zaokrąglania pleców, zatrzymaj je. W przeciwnym razie poszukaj innego krzesła.

Jak przetrwać lot samolotem czy jazdę samochodem

Choćbyś nie wiem jak bardzo unikał na co dzień siedzenia, to w dzisiejszym świecie zdarzają się sytuacje, w których jest ono jedyną możliwością. Podczas lotu samolotem czy jazdy autem nie masz przecież szansy wyboru odpowiedniego krzesła, stania lub spacerowania i wykonania kilku ćwiczeń za każdym razem, gdy odczuwasz taką potrzebę. To właśnie sprawia, że podróżowanie stanowi najbrutalniejszą formę tortur, a krzesło jest tu głównym rekwizytem w rękach niewidzialnego kata. Na szczęście dla nas, podobnie jak w przypadku siedzenia przy biurku, tak i w tym przypadku istnieją rzeczy, które pomogą ci zminimalizować szkodliwy wpływ długotrwałego siedzenia w jednym miejscu. Poniżej znajdziesz kilka pomocnych wskazówek, jak przetrwać długi lot albo podróż samochodem.

Fotel w samolocie – przewodnik survivalowca

Czy po zajęciu miejsca w ciasnym fotelu w samolocie kiedykolwiek pomyślałeś: „Ależ to będzie przyjemne doświadczenie!”? My też nie.

Większość foteli w samolotach – pomijając oczywiście te znajdujące się w pierwszej klasie – jest wąska i ma kształt litery C. Nie dość więc, że są wyjątkowo niewygodne, to jeszcze niemal całkowicie uniemożliwiają siedzenie w neutralnej pozycji. Z braku miejsca czy też z powodu gąbczastego obicia nie ma mowy o oparciu ciężaru ciała na miednicy, a więc jedyną możliwością jest zapadnięcie się w fotelu i dopasowanie pleców do zaokrąglonego oparcia. Oto, co zazwyczaj wtedy się dzieje: ponieważ plecy ułożone są w kształt litery C, miednica ulega rotacji w tył, podczas gdy głowa, barki i górna część pleców zostają wypchnięte do przodu. Co gorsza, fotel nie posiada praktycznie żadnej regulacji, jeśli więc w jakikolwiek sposób różnisz się od „typowego pasażera” (wzrostem, wagą czy figurą), możesz przez cały lot czuć się, jakby ktoś na siłę próbował złamać cię wpół i złożyć jak podwójną kanapkę. Z naszych obserwacji wynika, że taki właśnie los czeka na pokładzie samolotu każdą osobę o wzroście powyżej 177 cm. Nie ma co owijać w bawełnę i udawać, że nie jest wcale tak źle, jak to wygląda. Spędzenie nawet kilku godzin w takiej pozycji to prawdziwa męczarnia, której efekty będą się pojawiać jeszcze po wielu dniach od chwili wyjścia z samolotu. Na szczęście jest jeszcze nadzieja. Dzięki przedstawionym poniżej wskazówkom powinieneś bez problemu przeprogramować swój fotel w samolocie, zanim on przeprogramuje ciebie.



Wskazówka 1: poduszka lędźwiowa. Zarówno lot samolotem, jak i jazda autem to nieliczne sytuacje, w których wspomaganie się wsparciem z zewnątrz jest niezwykle przydatne. Mała, dmuchana poduszka to

świetny i zapewniający możliwość dokładnego dopasowania wybór. Ale możesz też wykorzystać zwykłą poduszkę, zrolowany ręcznik lub kurtkę. Ważne, byś umieścił to zewnętrzne wsparcie w odpowiednim miejscu. Bo choć powszechnie przyjęta nazwa takiego wsparcia brzmi „poduszka” lub „podpórka” lędźwiowa, to lędźwiowy odcinek kręgosłupa nie jest tym punktem ciała, które wymaga wsparcia. W ten sposób pogłębisz jedynie naturalne wygięcie kręgosłupa ku przodowi (lordoza, pamiętasz?). Zamiast tego umieść poduszkę czy podpórkę mniej więcej u podstawy klatki piersiowej, co trochę rozciągnie wiecznie przykurczony odcinek lędźwiowy i sprawi, że pozycja zacznie nieco bardziej przypominać neutralną. Kolejną rzeczą, którą możesz zrobić, jest wciśnięcie wsparcia głęboko poniżej linii pasa, co z kolei uniesie cię delikatnie i zmieni pozycję siedzącą na bardziej autonomiczną – powiedzmy, że zbliżoną do tej, jaką przybierasz, siedząc na krawędzi twardego krzesła. W czasie długiego lotu zmieniaj co jakiś czas ułożenie wsparcia, wykonując dzięki temu coś w rodzaju cyklu złożonego z różnych pozycji.



Wskazówka 2: zaprzyjaźnij się z osobami siedzącymi obok ciebie.

W zależności od twoich predyspozycji, punkt ten może przynieść ci zarówno same korzyści, jak i spowodować, że podróż stanie się jeszcze gorsza. Jeśli jesteś dużą osobą, szczerze polecam jak najszybsze zapoznanie się z najbliższymi sąsiadami, co powinno cię uchronić przed kłótnią o podłokietniki. Dzięki zawarciu znajomości nie będziesz miał problemu z zapytaniem sąsiada o to, czy możliwe jest ich schowanie (większość samolotowych podłokietników ma pod spodem zatrzask umożliwiający ich uniesienie). Na przykład jeśli utkniesz w środkowym fotelu, możesz poprosić osobę siedzącą przy przejściu, żeby uniosła swój podłokietnik, co pozwoli jej przesunąć się nieco w bok i wysunąć jedną nogę na zewnątrz. Krótko mówiąc – uniesienie podłokietnika zmienia dynamikę twojego ułożenia i daje ci nieco więcej przestrzeni do zagospodarowania. Kolejną zaletą życia w zgodzie z sąsiadami jest to, że nie będą denerwować się za każdym razem, gdy postanowisz wstać (wskazówka numer trzy) lub zaczniesz przeprowadzać mobilizację (wskazówka numer cztery).



Wskazówka 3: otwórz biodra, zmieniaj pozycję i wstawaj tak często, jak to tylko możliwe.

Jedną z zalet podróżowania samolotem polega na tym, że możesz od czasu do czasu wstać i przespacerować się wzdłuż przejścia. Jedyny minus takiej sytuacji to w zasadzie fakt, iż wstawanie co pół godziny i ciągle wiercenie się w fotelu może wkurzyć twoich sąsiadów (chyba że już na początku lotu zadbałeś o to, by stało się inaczej). Absolutne minimum to wyprostowanie nóg co 20–30 min, jak najmocniejsze napięcie ud oraz pośladków i maksymalne wyprostowanie stawów biodrowych (dokładnie przed sobą). Cel ten możesz osiągnąć bez wstawania (wyprostowując nogi i wypychając biodra w górę) lub po prostu uśmiechając

się szeroko do sąsiada i dając sygnał, że nadszedł czas na kolejny spacer. Napięcie pośladków pomoże ci zresetować ustawienie kości udowych i sprawi, że poczujesz się o wiele lepiej.



Wskazówka 4: mobilizacja na siedząco. Nigdy nie wybieraj się w podróż samolotem bez zabrania do bagażu podręcznego piłki do lacrosse. Jeszcze lepiej zrobisz, pakując ją razem z piłką do tenisa i choć pewnie będziesz musiał się tłumaczyć podczas odprawy, to zaręczam, że korzyści są tego warte. Skoro już i tak utknąłeś w ciasnym fotelu, to nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś trochę poćwiczył, prawda? Zdziwisz się, jak wiele technik mobilizacyjnych da się zastosować podczas lotu. Możesz na przykład popracować na tkankami przedramion, rozbić mięśnie klatki piersiowej lub karku albo wcisnąć piłkę pod plecy czy uda. Chodzi nam o to, że naprawdę masz kilka rozwiązań.



Wskazówka 5: użyj pasa bezpieczeństwa do ustabilizowania miednicy. Pozbawione jakiegokolwiek kontroli czy napięcia mięśni siedzenie w fotelu samolotowym sprawia, że dolna część pleców ulega zaokrągleniu, a znajdująca się bezpośrednio pod tułowiem miednica przechyla się w stronę oparcia (podobnie jak ma to miejsce podczas siedzenia na kanapie czy w miękkim fotelu biurowym). Takie ułożenie ciała wywiera olbrzymi nacisk na krążki międzykręgowe odcinka lędźwiowego – możesz je zminimalizować, stosując jedną z dwóch opisanych poniżej sztuczek z użyciem pasa.

Pierwsza polega na maksymalnym wciśnięciu bioder i pośladków w zagłębienie fotela, ułożeniu miednicy w pozycji neutralnej (na ile da się to zrobić, oczywiście) i możliwie jak najciaśniejszym zapięciu pasa. Takie działanie blokuje miednicę i zapobiega jej rotacji. Drugi sposób z kolei wymaga delikatnego poluzowania pasa i wypchnięcia bioder do przodu. Podobnie jak w przypadku ściśnięcia miednicy pasem, w ten sposób również odciążasz odcinek lędźwiowy kręgosłupa, dając zarówno sobie, jak i plecom odrobinę wytchnienia.



Wskazówka 6: zakładaj skarpety kompresyjne. Zakup pary skarpet lub rajstop kompresyjnych i używanie ich podczas każdej podróży to jedna z tych rzeczy, bez których trudno wyobrazić sobie dbanie o własne zdrowie. To proste rozwiązanie sugerujemy także każdemu profesjonalnemu sportowcowi czy całej drużynie, z którą pracujemy. Dzięki kompresji w łatwy sposób możesz podczas lotu wspomóc zarówno ciężko pracujące serce, jak i układ limfatyczny – szczególnie wtedy, gdy nie wstajesz regularnie ze swojego miejsca. Dodatkową zaletą noszenia odzieży kompresyjnej jest zmniejszenie (lub całkowite uniknięcie) opuchlizny kostek lub dolnej części łydek, czego doświadcza tak wiele osób. W internecie bez problemu znajdziesz parę takich skarpet czy rajstop już za mniej niż 100 zł.



Wskazówka 7: pij odpowiednią ilość płynów. Latanie przyspiesza odwodnienie, a odwodnione tkanki tracą elastyczność i nie reagują na obciążenia tak dobrze, jak tkanki nawodnione. Wyobraź sobie wysuszoną na wiór wołowinę – tak właśnie wyglądają mięśnie, ścięgna i powięzi, gdy pozbawisz je wody. Właściwie nawodnione tkanki wyglądają z kolei jak świeży kawałek wołowiny. Pij więc dostatecznie dużo. Aby zapewnić jak najlepszą absorpcję wody, polecamy dodanie do butelki z wodą odrobiny soli lub wrzucenie tabletki z elektrolitami. Twoje na co dzień skazane na biurko tkanki z całą pewnością będą ci wdzięczne.

Fotel w samochodzie – przewodnik survivalowca

Brak możliwości wstania i pochodzenia przez kilka minut sprawia, że podróż samochodem jest nieco bardziej kłopotliwa niż lot samolotem. Co nie znaczy, że nie istnieją sposoby, dzięki którym uda ci się ograć fotel samochodowy i uniknąć zmiany twojego wysportowanego ciała w sztywne paskudztwo. Zastosuj podane poniżej wskazówki, ale – co najważniejsze – nie rób nic, co zagraża bezpieczeństwu. Innymi słowy, nie zrób krzywdy sobie lub komukolwiek innemu przez to, że podczas jazdy próbowałeś wykonać technikę mobilizacyjną.



Wskazówka 1: zmień położenie fotela. Najgorsze jest ciągle siedzenie w jednej pozycji. Nie chcemy, oczywiście, żebyś rozłożył fotel i jeździł po okolicy jak jakiś typ spod ciemnej gwiazdy, ale dzięki regularnemu przechodzeniu z jednej pozycji do drugiej możesz uniknąć zeszywnienia całego ciała i utrzymać krążenie w uciśniętych tkankach. W większości aut da się bez problemu regulować położenie fotela zarówno w poziomie, jak i w pionie. Możesz też przechylać oparcie w przód lub w tył, a w nowszych pojazdach regulować też dolną część oparcia. A skoro o lędźwiach już mowa – poduszka lędźwiowa to według nas równie ważny element wyposażenia samochodu, jak gaśnica czy trójkąt ostrzegawczy. Co do używania jej podczas jazdy, to wytyczne są dokładnie takie same, jak w przypadku podróży lotniczej (patrz *Wskazówka 1: poduszka lędźwiowa* na str. 203).



Wskazówka 2: regularnie napinaj mięśnie pośladków i prostuj stopy. To normalne, że podczas jazdy stopy są przez cały lekko zgięte w stawach skokowych. Aby zapobiec zeszywnieniu kostek w takiej pozycji, staraj się dość często prostować stopy. Możesz robić to albo podczas stania na światłach, albo wtedy, gdy jedziesz z włączonym tempomatem. Równie często napinaj mięśnie pośladków, co pozwala unosić nieco biodra i górną część ciała, a tym samym daje moment relaksu kościom udowym wciśniętym przez siedzisko fotela w górną część panewek stawów biodrowych.

Wykonuj tę prostą i nieprzeszkadzającą w prowadzeniu auta czynność, kiedy tylko możesz – nawet jeśli miałbyś napinać tylko jeden pośladek na raz.



Wskazówka 3: wykorzystaj kierownicę do utrzymywania barków i górnej części pleców w ustabilizowanej pozycji.

Jedną z lepszych rzeczy dotyczących jazdy samochodem polega na tym, że dzięki kierownicy możesz kontrolować położenie barków (poprzez wytworzenie niewielkiej rotacji zewnętrznej) i aktywować mięśnie górnej części pleców. Ułożenie dłoni na kierownicy tak, by odpowiadały godzinom trzeciej i dziewiątej na tarczy zegara, powszechnie uważa się za najbezpieczniejszy sposób jej trzymania. Cóż, to zdaje się także najlepsza pozycja dla barków. Jak być może pamiętasz, odpowiednio ustawione barki stabilizują również szyję i kręgosłup w odcinku piersiowym. Sam widzisz, że nawet „zwykłe” trzymanie kierownicy może stworzyć kilka nowych punktów wsparcia dla filaru, jakim jest kręgosłup.



Wskazówka 4: ruszaj się i wykonuj mobilizacje podczas każdego postoju.

Warunkiem zminimalizowania szkodliwego wpływu długiego siedzenia w fotelu samochodowym są częste przerwy i robione podczas nich ćwiczenia mobilizacyjne. Popracuj chwilę ze swoim ciałem za każdym razem, gdy tankujesz samochód lub zjeżdżasz, by coś zjeść w przydrożnym barze. Na przykład oprzyj stopę o maskę lub zderzak i rozciągnij tylną część uda. Pospaceruj trochę po parkingu, zrób kilka wymachów ramionami... brak ruchu na postojach jest zakazany! Pomyśl o podróży samochodem jak o pracy w biurze i zastosuj tę samą prostą zasadę: poruszaj się i poćwicz. Naprawdę nie musisz zgrywać bohatera i prowadzić siedem godzin bez przerwy. Zaplanuj odpowiednio podróż i zatrzymuj się tak często, jak to możliwe bez doprowadzenia się do szału ciągłymi postojami.

Mobilizacja po podróży

Jedną z najważniejszych porad, jakich możemy ci udzielić, mówi, abyś natychmiast po każdym długim pojedynku z fotelem wykonywał różne ćwiczenia mobilizacyjne przez przynajmniej 10–15 min. Wiemy, że to może być ostatnia rzecz, jaka przychodzi ci do głowy po długiej podróży, ale potraktuj ją jako nagrodę za wygraną bitwę. Poćwicz nawet wtedy, gdy jesteś spóźniony. I pomyśl o tym w ten sposób: jeśli położysz się spać sztywny i pospianny, to obudzisz się w jeszcze gorszym stanie.

Lepiej wstań, zanim to przeczytasz

Siedzenie jest szkodliwe dla zdrowia. Nie mówimy tu tylko o kwestii pomniejszych bólów i dolegliwości. Przeprowadzone niedawno badania wykazały, że duża ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej przyczynia się do występowania wielu chorób, od otyłości i cukrzycy po nowotwory i depresję. Typowy pracownik biurowy odnosi więcej kontuzji układu mięśniowo-kostnego niż pracownik fizyczny. Okazuje się wręcz, że siedzenie powoduje taki sam stan zagrożenia zdrowia w miejscu pracy jak podnoszenie dużych ciężarów! Fakty są jednoznaczne: siedzenie dosłownie skraca życie. Krzesło to wróg, który cię powoli zabija.

W swojej nowej książce dr Kelly Starrett, znany fizjoterapeuta i autor bestselleru *Bądź sprawny jak lampart*, przedstawia szczegółowy plan walki o przetrwanie społeczeństwa uzależnionego od krzesel. Proponuje praktyczne rozwiązania pozwalające jak najmniej czasu spędzać w pozycji siedzącej, a także radzi, jak przekształcić biurko w mebel, przy którym można pracować na stojąco. Z książki dowiesz się, jak:

- określać i korygować problemy z poprawną postawą w pozycji siedzącej, stojącej i podczas poruszania się,
- zapobiegać bólom odcinka lędźwiowego kręgosłupa, szyi, barków, nadgarstków i kolan, a także je zwalczać,
- odwracać skutki kontuzji wynikających z ciągłego nacisku, takich jak zespół cieśni nadgarstka czy stany zapalne ścięgien,
- stabilizować kręgosłup, biodra i barki w poprawnej pozycji,
- chodzić, schylać się i siadać w sposób zgodny z anatomiczną budową ciała,
- pozbyć się bólu i poprawić zakres ruchu dzięki 14 programom mobilizacyjnym.

Niezależnie od tego, czy chciałbyś zmaksymalizować wydajność w miejscu pracy i poza nim, utracić zbędne kilogramy, czy po prostu żyć bez bólu, *Skazany na biurko* jest książką dla ciebie. To przetłomowe lekarstwo na śmierć przez zasiedzenie.

Podczas długich podróży samolotowych pomiędzy Europą a Stanami Zjednoczonymi spędzam w pozycji siedzącej naprawdę wiele godzin. Na co dzień na szczęście ratuje mnie aktywność fizyczna, ale objawy, o których wspomina w *Skazanym na biurko* dr Kelly Starrett, dają o sobie znać podczas każdej dłuższej sesji siedzenia. Zdecydowanie polecam tę lekturę każdemu, bez względu na wykształcenie i prowadzony tryb życia.

Joanna Jędrzejczyk, mistrzyni świata wagi słomkowej federacji UFC

ISBN 978-83-7579-547-9



9

788375

795479

Cena: 79,90 zł (w tym 5% VAT)