



Regionaalhaigla

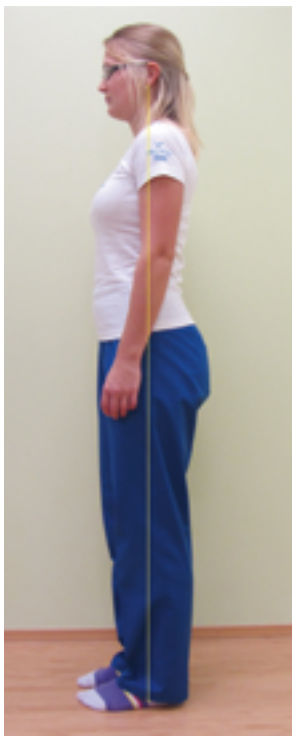
Эргономика на рабочем месте

Эргономика при работе стоя, сидя и поднятии тяжестей

Общеукрепляющая силовая тренировка для начинающих

Упражнения на растяжку



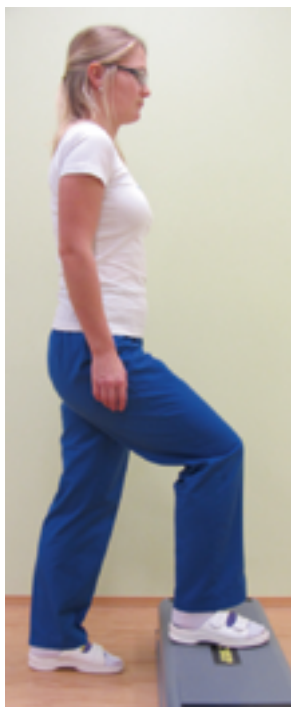


При активном поддержании осанки голова и уши должны находиться над плечами, а плечи нужно держать на одной линии с бедрами, коленями и голеностопными суставами.

Для этого держите туловище прямо, слегка напрягая мышцы ягодиц, спины и живот.

Активное стояние можно облегчить, поставив одну ногу на приподнятую подставку.

Это помогает стабилизировать тазовый пояс.



2

Долгое стояние в одной позе нарушает кровообращение в ногах. Для профилактики нарушения кровообращения по очереди давайте ногам отдых и двигайте ими.



Кроме того, хорошо действует перенос тяжести с ноги на ногу и с пятки на носок, а также сгибание и выпрямление больших пальцев в позе сидя с вытянутыми ногами.



3



При длительной работе стоя увеличивается размер ноги, и во второй половине дня обувь может стать тесной. Чтобы избежать этого, покупайте обувь больше на размер, которая позволит пальцам ног свободно двигаться. При работе стоя рекомендуется носить обувь на низком каблуке. Высокий каблук приводит к укорочению задних мышц голени и увеличению прогиба поясницы, затрудняя тем самым активное поддержание осанки.

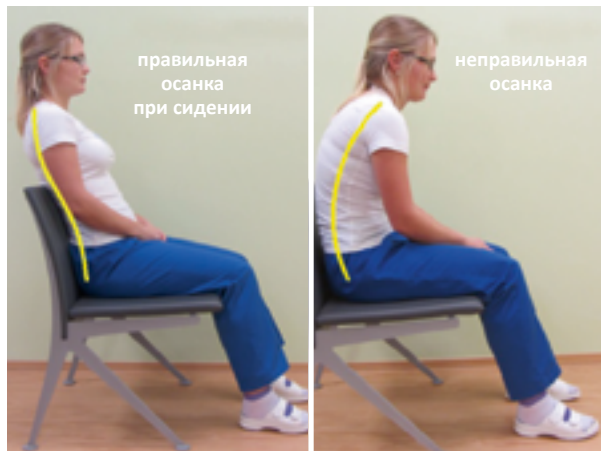
Стоя за рабочим столом, следите за высотой столешницы по отношению к телу. Стол имеет правильную высоту, если туловище сохраняет прямое положение, а руки свободно опираются на столешницу так, что локтевые суставы согнуты под прямым углом.



Если за одним и тем же столом работают люди разного роста, то рекомендуется использовать подставки под ноги, которые нивелируют разницу в росте.



Во время сидения нагрузка на спину минимальна, поэтому осанку и позу для сидения можно выбирать в зависимости от удобства и время от времени ее менять.



При поднятии тяжестей используйте силу мышц ног и держите спину прямо.



Поднимать расположенные на отдалении предметы не рекомендуется.

При перемещении тяжестей с одного уровня на другой держите груз ближе к телу. Чем дальше и выше находится груз по отношению к центру тяжести тела, тем большая нагрузка падает на спину. При повороте с грузом поворачивайтесь всем телом, избегайте поворота верхней части тела по отношению к нижней.



Тяжести гораздо проще перемещать вместе с помощником. При поднятии и перемещении больших грузов обязательно попросите помощи у коллеги.



Общеукрепляющая силовая тренировка для начинающих

Общеукрепляющая силовая тренировка повышает устойчивость к нагрузке, мышечную силу и выносливость, а также помогает предупредить профессиональные заболевания и травмы на рабочем месте. Ниже вы найдете упражнения, которые укрепляют все самые основные группы мышц. Выполняйте эти упражнения 3–4 раза в неделю, по 3–4 серии до возникновения мышечной усталости (10–20 повторений). Упражнения выполняйте в медленном темпе. Напрягая мышцы, делайте выдох. Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений.

Сгибание рук



Тренируемые группы мышц: мышцы рук, плеч и груди.

Исходное положение: опираясь на колени и выпрямленные руки, туловище держите на одной линии.

Выполнение: согните руки и медленно опустите верхнюю часть тела, затем выпрямите руки, вновь подняв верхнюю часть тела.

Поднятие верхней части тела



Тренируемые группы мышц: мышцы спины и плечевого пояса.

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед.

Выполнение: поднимите верхнюю часть тела и согните руки, сведя лопатки и локти. Вернитесь в исходное положение.

Поднятие бедер



Тренируемые группы мышц: мышцы нижней части спины, ягодиц, бедер и голеней.

Исходное положение: лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу.

Выполнение: напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра, равномерно опираясь на обе ноги и верхнюю часть спины. Вернитесь в исходное положение.

Укрепление боковых мышц



Тренируемые группы мышц: мышцы бедра, ягодиц и живота.

Исходное положение: лежа на боку, нижняя нога и рука согнуты, верхняя нога и рука выпрямлены, на одной линии с телом.

Выполнение: согните и сведите вместе верхнюю руку и ногу, одновременно напрягая мышцы живота.

Выпрямление ног



Тренируемые группы мышц: мышцы живота, бедра и тазобедренные мышцы.

Исходное положение: лежа на спине, поднимите согнутые ноги вверх, упритесь руками в области тазового пояса, прижмите спину к полу.

Выполнение: медленно выпрямите одну ногу, не отрывая спину от пола. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

Поднятие противоположной руки и ноги



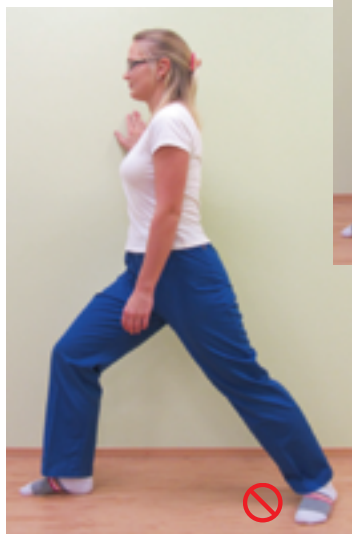
Тренируемые группы мышц: мышцы живота, спины и ягодиц.

Исходное положение: встаньте с упором на колени, руки на ширине плеч, колени на ширине бедер. Спину держите в нейтральном положении!

Выполнение: поднимите противоположные руку и ногу на один уровень с туловищем, держа спину и шею прямо. Удерживайте положение в течение пяти секунд, затем поменяйте руку и ногу.

Упражнения на растяжку

Растяжка двубрюшной мышцы голени



⊘ ВНИМАНИЕ!
Не поворачи-
вайте ногу,
которую
растягиваете!

Растяжка мышц голени особенно важна после длительной работы стоя!

Растяжка:

- улучшает кровообращение и обмен веществ в мышцах;
- снижает риск возникновения варикозного расширения вен и мышечных судорог.

Растяжка задних мышц бедра



⊘ ВНИМАНИЕ!
Держите спину прямо!

Растяжка передних мышц бедра



⊘ ВНИМАНИЕ! Держите растягиваемую ногу на одной линии с телом, бедро не должно отклоняться вперед или в сторону от тела!

Растяжка мышц-сгибателей бедра



⊘ ВНИМАНИЕ!
Следите, чтобы колено не выступало за уровень пальцев ног, а стопа согнутой ноги опиралась на пол. Ощущается растяжение мышц бедра задней ноги.



Растяжка приводящих мышц бедра



Растяжка ягодичных мышц



⊘ ВНИМАНИЕ! Не отрывайте голову от коврика и старайтесь не перенапрягать шею.



Боли в нижней части спины напрямую связаны с нарушениями тонуса и эластичности бедренных и ягодичных мышц.

Растяжка:

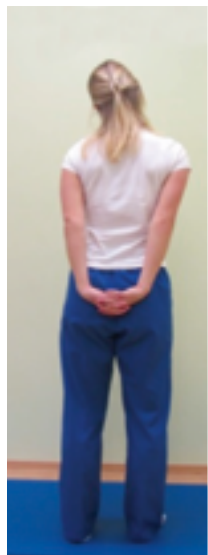
- снижает напряжение в мышцах ног и спины, возникающее при стоянии или сидении;
- ускоряет восстановление мышц.

Растяжка мышц груди



⊘
ВНИМАНИЕ!
Избегайте
движения
головы
вперед

Растяжка мышц передней части плеча



Растяжка мышц шеи



Растяжка мышц груди и передней половины плеча:

- снижает мышечное напряжение, возникшее при работе руками в принудительном положении;
- улучшает кровоснабжение и иннервацию рук;
- нормализует дыхание.

Растяжка боковых мышц



Растяжка мышц задней части плеча

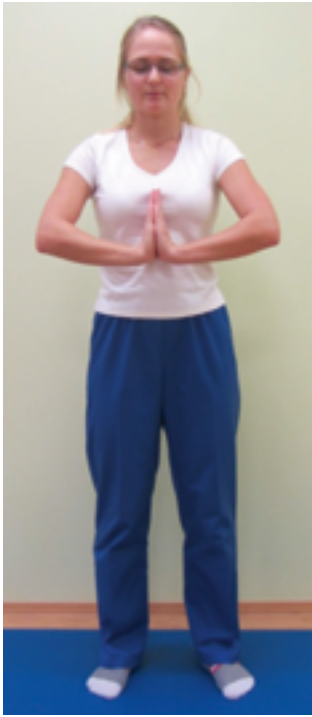


Растяжка мышц верхней части спины

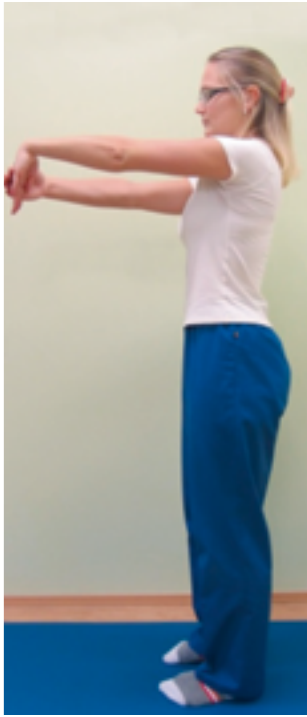


Растяжка мышц спины и боковых мышц снимает мышечное напряжение, возникшее при поднятии тяжестей, а также перенапряжение мышц плечевого пояса.

Растяжка мышц-сгибателей запястья



Растяжка мышц-выпрямителей запястья



Растяжка мышц предплечья снимает мышечное напряжение, улучшает кровоснабжение рук и предупреждает перенапряжение мышц.

Информационный материал составили физиотерапевты
Ренате Арос и Таави Метсма.

Составлено:

Северо-Эстонская региональная больница

ул. Ю. Сютисте теэ, 19

13419 Таллинн

www.regionaalhaigla.ee

info@regionaalhaigla.ee

Инструкция для пациентов утверждена Комитетом по качеству
сестринской помощи Северо-Эстонской региональной больницы
18.05.2021.