

# Synergia dla zdrowia

## Akcje profilaktyczne



### Zdrowy kręgosłup



## Na świecie 1 na 5 osób doświadcza przewlekłego bólu – wynika z badania przeprowadzonego w 2021 roku

Grabowska B, Kwaśniewska A. „Dolegliwości bólowe kręgosłupa u pracowników biurowych – badanie wstępne” Med Og Nauk Zdr. 2021).

Znaczna część tych bolesnych historii wiąże się z pracą zawodową. Siedzimy zbyt długo, nieodpowiednio układamy linię kręgosłupa, przeciążamy swoje kości i stawy.

#### Jakie są tego efekty?

- bóle w odcinku lędźwiowo-krzyżowym odczuwa 66,7% pracowników biurowych (zwłaszcza kobiety),
- ponad połowa badanych odczuwa ból podczas siedzenia,
- ponad 80% badanych (raport MONZ) uważa, że ból pleców ma negatywny wpływ na wykonywanie pracy (skupienie, koncentrację, ogólne poczucie komfortu).

#### Nie czekaj do momentu, gdy ból będzie nie do zniesienia. Zaczynaj od swojego stanowiska pracy i zatroszcz się o:

- odpowiednio ustawiony monitor, prawidłowe oświetlenie,
- krzesło zapewniające idealny kąt oparcia, podłokietniki i podnóżek,
- przerwy w trakcie pracy – idealnie byłoby przeznaczyć ją na krótki spacer, rozciąganie kości i odpoczynek wzroku od monitora,
- ograniczenie ilości bodźców (również dźwiękowych).

#### Zadbaj przede wszystkim o wiedzę! Centrum Medyczne CMP organizuje wykłady eksperckie z elementami ergonomii pracy. Razem z nami:

- weźmiesz udział w ankiecie i poznasz podstawy organizacji stanowisk pracy,
- posłuchasz ekspertów, którzy odpowiedzą na wszystkie „bolesne” pytania,
- skorzystasz z części praktycznej – dowiesz się, jakie ćwiczenia odciążą Twoje stawy i w jaki sposób możesz pomóc swojemu kręgosłupowi w czasie pracy.

## Dla chętnych osób oferujemy możliwość indywidualnej rozmowy ze specjalistą.

**To nie będzie bolało!**