**Работа за компьютером**

Ученые и врачи уже более 30 лет предупреждают о вреде сидячей работы, но сегодня эта проблема стоит как никогда остро. Современная деятельность рождает новые профессии, которые не предполагают никаких физических нагрузок. Чаще всего такая работа связана с компьютером, за счет чего формируются новые факторы риска.

**Тяжкие последствия сидячей работы**

Как утверждают исследователи, организм людей, ведущих сидячий образ жизни, стареет раньше на 5-10 лет. Малоподвижная работа приводит к нарушению осанки, набору лишнего веса, ухудшению зрения и ряду других заболеваний.

В первую очередь страдает позвоночник. Действительно, более 80% офисных работников ощущают неприятные болевые ощущения в спине. Медики признали, что именно отсутствие двигательной активности и сидячая работа – основная причина остеохондроза. Наш позвоночник представляет собой массивную и большую кость. Во время работы за компьютером или документами, он обычно находится в неудобном сжатом и искривленном положении. Это приводит к образованию в хрящах мелких трещин и разрушений, которые приводят к уменьшению самого хряща.

Большинство офисных работников страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Однотипная поза на протяжении всего дня приводит к нарушению кровоснабжения головного мозга. Это способствует возникновению головных болей, повышению утомляемости, ухудшению памяти, нарушению артериального давления. Также может развиться нарушение сердечного ритма и боли в сердце.

Сидячая работа – основная причина сильной слабости, боли в мышцах, диабета, запоров и геморроя. Работа с компьютером негативно сказывается на зрении. Возникает «офисный синдром», признаки которого – покраснение глаз, ощущение песка в глазах, сухость. Несмотря на риски, связанные с сидячим образом жизни, офисные работники, кассиры продолжают свою трудовую деятельность.

**Учимся сидеть правильно**

Главная ошибка людей, ведущих сидячий образ жизни, – неправильная осанка. Для начала нужно научиться себя контролировать во время работы. Спина должна быть ровной, а не сутулой. Ни туловище, ни голову нельзя наклонять вперед. Необходимо следить за тем, чтобы живот был слегка напряжен, а подбородок – параллелен полу. Поясница должна опираться на спинку кресла, а верхняя часть спины держаться за счет собственных мышц. Нельзя заваливаться на один бок, т.к. это приводит к образованию s-образного сколиоза. Опора на одну руку (например, на ту, что свободна от компьютерной мышки) также приводит к нарушению осанки, что влечет за собой возникновение заболеваний. Положение «ногу на ногу» нарушает осанку, развивая проблемы в поясничном отделе позвоночника. Правильным считается положение, в котором ноги расположены вместе. Желательно пользоваться подставкой, чтобы уровень колен был выше уровня бедер.

Но даже если вы научитесь правильно сидеть в течение всего дня, вероятнее всего вы все равно будете испытывать дискомфорт в спине.

Если вы ощущаете постоянную боль в спине, нужно обратиться к врачу, ведь некоторые упражнения, направленные на скручивание позвоночника, могут негативно сказаться на здоровье. Приучите себя ежедневно ходить минимум 30 минут в день. Главное правило при сидячей работе — больше двигайтесь. Даже если вы просто пройдетесь в буфет или в магазин – организм получит необходимую разрядку. Старайтесь пройтись пешком хотя бы пару остановок, вместо того, чтобы ехать с работы или на работу в душной маршрутке.

В продолжении статьи, я расскажу Вам какие упражнения нужно выполнять, чтобы избавиться от дискомфорта в спине.

Исполнитель

Грядовкин Евгений Владимирович

Помощник Врача по общей гигиене.

12.01.2017.