

# SĒDOŠĀ DARBA «LAMATAS»- KĀ NO TĀM IZVAIRĪTIES?

Sertificēta fizioterapeite  
Jolanta Trukšāne - Līgotne  
«Kusties Brīvi» SIA

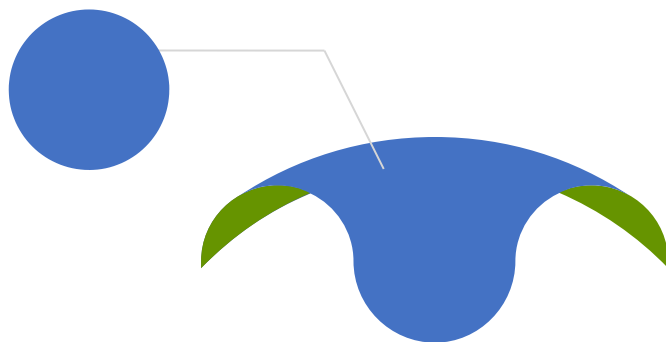




# Sēdoša darba lamatas

## Saspringta redze

Palielināta slodze uz redzi un acs muskuļiem



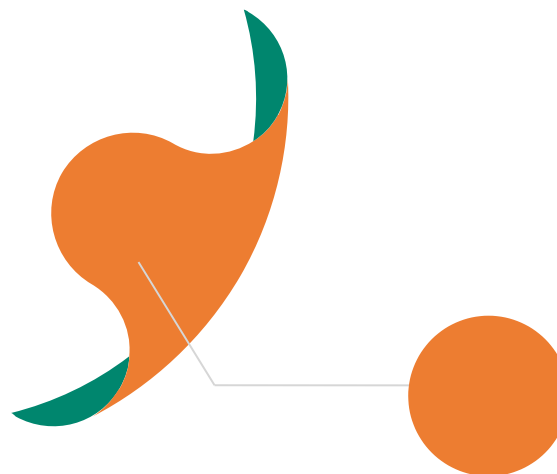
## Sēdošs darbs

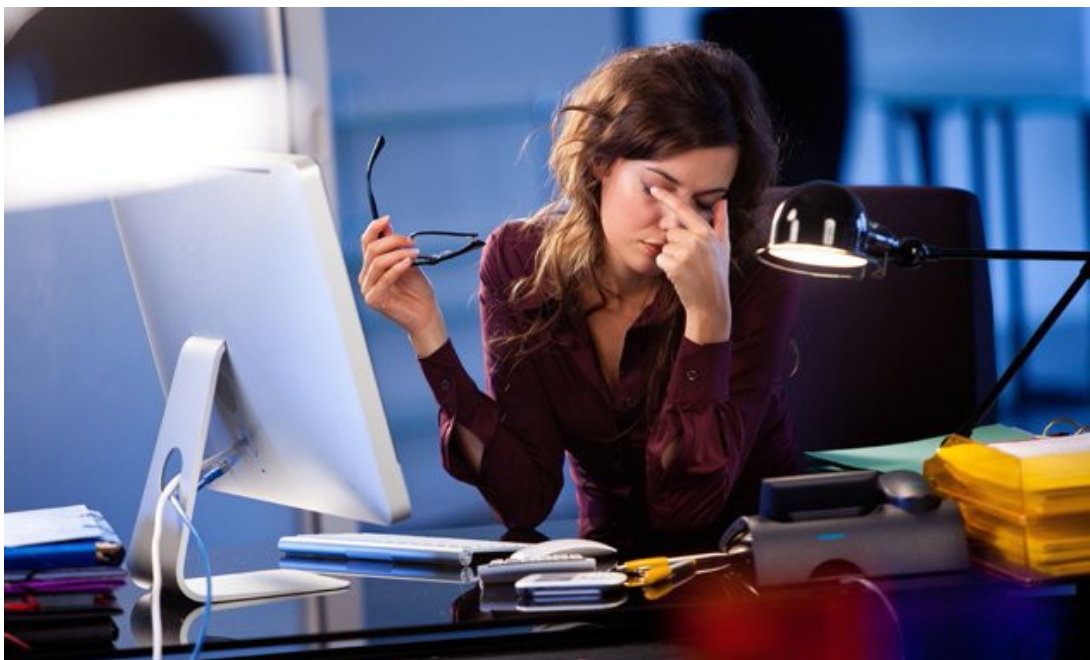
Mazkustīgums, ilgstošas vienveidīgas pozas un kustības



## Stress

Mūsdienu straujais ritms - ilgstošs stress



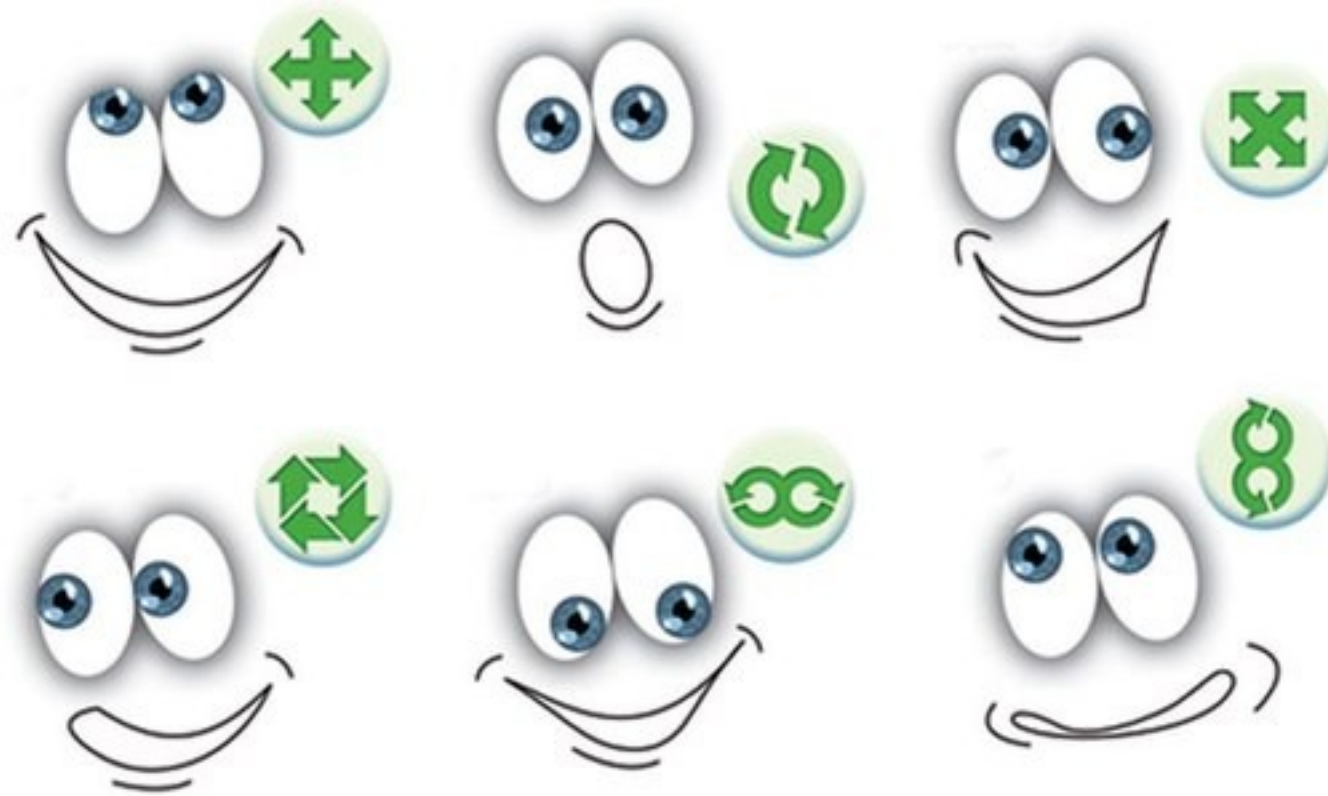


- ✓ ACU NOGURUMS VAI APSĀRTUMS
- ✓ ACU ASAROŠANA
- ✓ GRAUŠANA SAJŪTA ACĪS
- ✓ SVEŠĶERMEŅA SAJŪTA ACĪS
- ✓ PĀREJOŠAS REDZES ASUMA IZMAIŅAS

## Palielināta slodze uz redzi

Par to, ka esat par daudz lūkojušies datora ekrānā  
var liecināt «sausās acs sindroms» un noguruši acu muskuļi

# Vingrojumi acīm



uz desmit minūtēm

A



- ✓ Mērens īslaicīgs stress – palīdz organismam mobilizēties

## Stress - kas notiek organismā?

- ✓ Muskuļiem pieplūst asinis no visiem depo orgāniem
- ✓ Ādā kapilāri sašaurinās
- ✓ Paaugstinās asinsspiediens
- ✓ Elpošana kļūst ātrāka
- ✓ Sirds sāk pukstēt stiprāk un straujāk utt.
- ✓ Izdalās ļoti daudz hormoni – endorfīni, adrenalīns, noradrenalīns, kortizols u.c.





- ✓ Liels un ilgstošs stress - viens no faktoriem, kāpēc cilvēks var saslimt

## Ilgstoša stresa iespējamās sekas

- ✓ ēšanas traucējumi
- ✓ kuņģa un zarnu darbības problēmas
- ✓ sirdsklauves
- ✓ tirpšana rokās un kājās
- ✓ galvas sāpes
- ✓ sāpes kaklā un mugurā
- ✓ miegainība
- ✓ reibšana
- ✓ paaugstināts asinsspiediens
- ✓ baiļu sajūta, aizkaitināmība, agresivitāte, depresija, bezmiegs, grūtības koncentrēties, nogurdināmība, negatīvas domas

- ✓ Diafragmālā elpošana – iesēsties krēslā ērti, uzlikt rokas uz vēdera, pleci brīvi



- ✓ Mierīga ieelpa caur degunu – vēders uzpūšas liels, izelpa caur šauru muti, vēders saplok

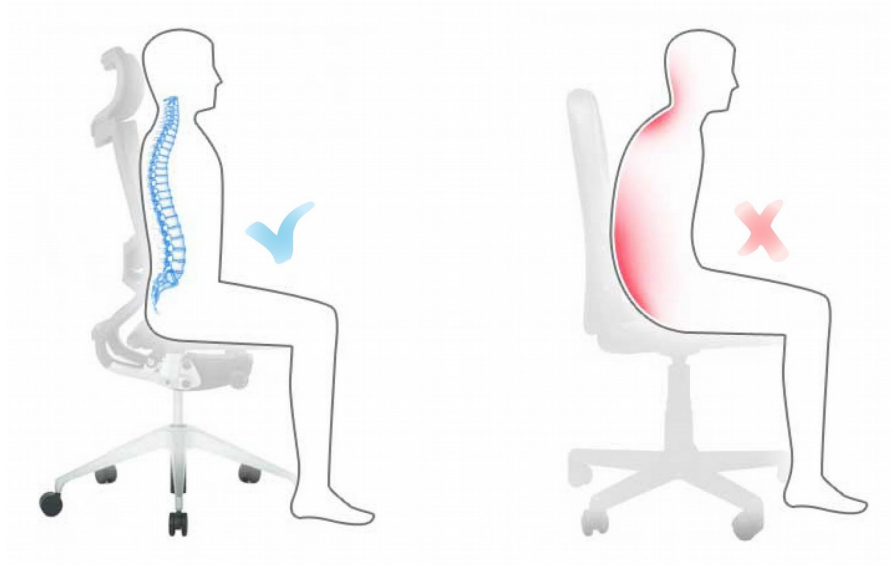


# Sēdošs darbs

1. ENERĢIJAS TRŪKUMS
2. MIEGAINĪBA UN DOMĀŠANAS ĀTRUMA SAMAZINĀŠANĀS
3. MUGURAS JOSTAS UN KAKLA DAĻAS SĀPES, LOCĪTAVU SĀPES
4. HRONISKU SLIMĪBU RISKS



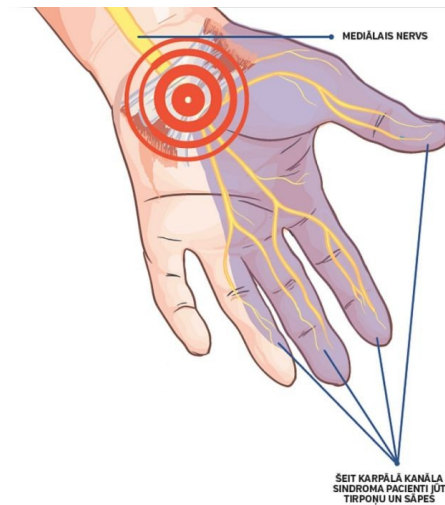
# Ilgstoša sēdoša darba iespējamās sekas



- ✓ Energijas izsīkums un miegainība - nepietiekama asinsrite visā ķermenī, tai skaitā smadzenēm
- ✓ Tūska kājās – ilgstoši sēžot vai nepareizi sēžot tiek nospiesti lieli asinsvadi cirksnī, caur kuriem notiek asinsapgāde uz pēdām un atpakaļ uz sirdi
- ✓ Izmainās mugurkaula stāvoklis, kas var novest pie spondilozes

## Ilgstoša sēdoša darba iespējamās sekas

- ✓ Tiek nepareizi noslogoti mugurkaula diski, tas var radīt sāpes un tirpšanu ne tikai mugurā, bet arī kājās un rokās
- ✓ Sāpes mugurā, plecos, galvassāpes - dažas muskuļu grupas par daudz nogurst un saspringst, bet dažas visu laiku ir atslābušas
- ✓ Ilgstoša strādāšana ar peļi var novest pie Karpālā kanāla sindroma – izpaužas kā sāpes un tirpšanas sajūta plaukstā, tās locītavā un apakšdelmā pēc darba un naktīs

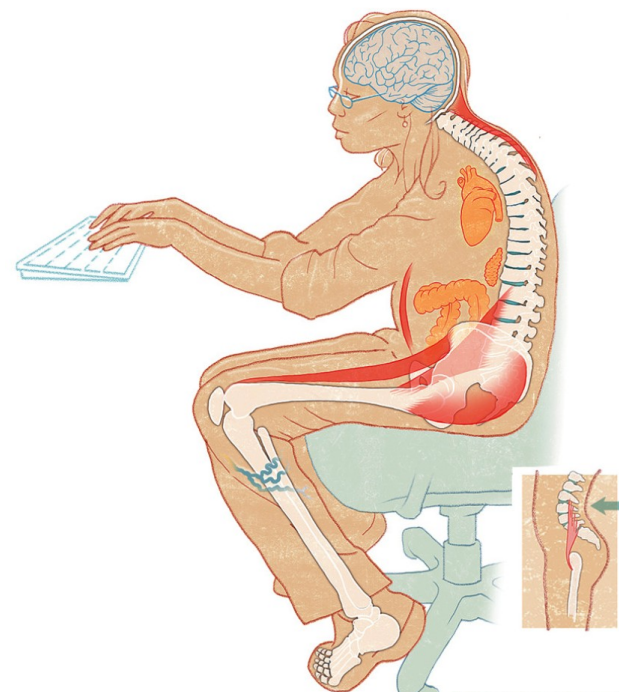
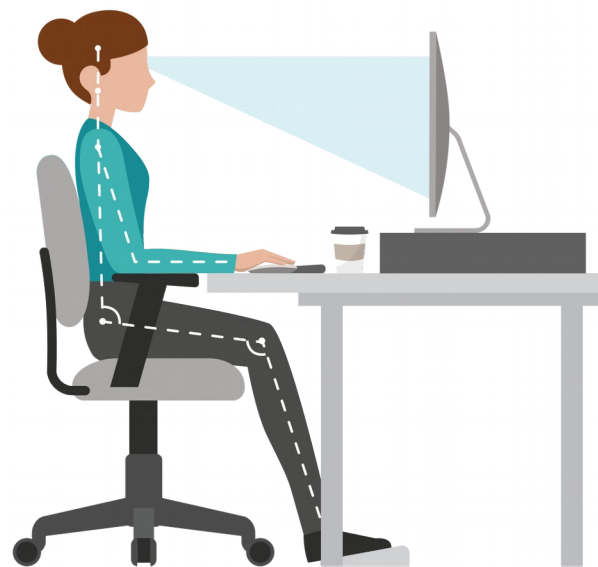


## Biežākās kļūdas darba vides iekārtojumā

- Datora monitors neatrodas tieši priekšā, bet gan sīnā. Lai strādātu darbinieka ķermenis un galva visu laiku ir pagriezta uz vienu pusi
- Datora monitors ir par zemu – galva noliekta uz priekšu
- Datora krēsls ir par zemu – pleci visu laiku saspringti, lai strādātu ar klaviatūru un cirkšņi vēl vairāk saspiest
- Datora krēsls par augstu – var nospiest augšstilbu virspusējos asinsvadus
- Nepiemērota atzveltne – nepieguļ jostas krustu daļai, pārslogoti muguras muskuļi u.c.

DARBA VIDE

# Sēdošs darbs



# Ko darīt?

- Ieviest darba dienā aktīvās pauzes vismaz 1 reizi stundā 10 min
- Veikt lielas amplitūdas kustības – iekustina asinsriti, izkustina locītavas un muskuļus
- Piecelties no krēsla un pastaigāt
- Izmantot katru iespēju kustēties ne tikai darba vietā, bet ikdienā - izmantot kāpnes ne liftu, mašīnu pie veikala atstāt tālākajā stāvlaukuma stūrī, runājot pa telefonu nesēdēt, bet pārvietoties telpā utt.



# Alternatīvas klasiskajam datoru krēslam









Sēdoša darba lamatas

# FIZISKO AKTIVITĀŠU PIRAMĪDA



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA

SPKC.gov.lv  
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

# Paldies!

Jolanta Trukšāne - Līgotne  
Kusties Brīvi SIA  
info@kustiesbrivi.lv  
www.kustiesbrivi.lv