

Siedzenie albo zdrowie

Porady z gabinetu fizjoterapeuty



Sebastian Król

Spis treści

Część 1: Szwedzki stół – weź, ile potrzebujesz	8
Część 2: Ból – wszystko jest w głowie	18
Czy zwyrodnienia boją, a dyski wypadają?	18
Powięź – wewnętrzny internet	27
Ból w sytuacji niepozornej, czyli sumowanie się przeciążeń	31
Jak podnosić – obalamy mity	36
Gwóźdź programu – czy ból to opinia?	44
Część 3: Plecy – to wcale nie takie proste	54
Postawa to więcej niż rysunek techniczny	54
Postawa w gabinecie, czyli szczypta sceptycyzmu	62
Przepis na to, jak przestać się garbić	67
Część 4: Office Survival™ – zasady przetrwania w biurze	84
Homo sedentarius	84
Biurko to kosmos – esencja przetrwania	92
Narzędzia do niesiedzenia – rewolucja przy biurku	111
Uniwersalne zasady ergonomii	126
Nie siedź zbyt prosto	131
Co boli przy biurku, czyli jak przynieść tkankom ulgę	142
Część 5: Aktywność – teraz twój ruch	160
Na tapczanie siedzi leń – zapisane w genach	160
Drabina aktywności – jak zacząć się ruszać	165
„Zadbany kręgosłup”, czyli zestaw funkcjonalnych ćwiczeń na macie	187
Czy na pewno trzeba się rozciągać?	201
Gadżety mobilizujące: piłeczka i roller	211

Część 6: Parasol na stres – metody relaksacji	232
Czekając na piątek	232
O stresie bezstresowo	237
Parasol na stres – sposoby relaksacji	244
Narzędzia do relaksacji	259
Część 7: Kolorowych snów	272
Po co śpimy?	272
Nie mogę zasnąć	278
Sypialnia od kuchni: poduszka, materac, pozycje do zasypiania	291
Epilog	304
Podziękowania	306
Przypisy	308
Indeks	322


Próbując. Trudno znaleźć kogoś, kto nie ma w sobie pewnego rodzaju rytualkę czy osobie silnie introwertycznej otworzyć ciała i podjąć się rotacji wewnętrznej. Powstaje pytanie, czy rzeczywiście zawsze powinno się próbować to zmieniać. Czy dążenie do książkowego wzorca poprawności jest konieczne? Szczególnie gdy dana osoba funkcjonuje z charakterystyczną dla siebie postawą od lat, a może dekad, na co dzień nie skarży się na dolegliwości i generalnie ma się dobrze. Według mnie wymaga to głębszej analizy zaangażowanych czynników, a nie tylko ślepego sprowadzania kogoś do mechanicznie poprawnego wzorca. Postawa ma przede wszystkim sprzyjać podstawowym funkcjom organizmu¹⁵, chociażby stwarzać warunki do optymalnego funkcjonowania narządów wewnętrznych. Nie powinna cię ograniczać ani jeśli chodzi o aktywność fizyczną, ani o codzienne czynności czy też wyrażanie emocji, a to wszystko przy minimalnym wysiłku układu mięśniowego i nerwowego.

Siedzenie katalizatorem

Gdy zaczniesz przyglądać się osobom w swoim otoczeniu, to nawet nie będąc fizjoterapeutą, zauważysz, że ich postawy, być może nieznacznie, ale różnią się od siebie. Gdy jednak osoby te łądują przed monitorem, stają się zaskakująco do siebie podobne. Ich postawa po chwili przyjmuje zbliżony kształt – siedzą na kości krzyżowej, barki się zaokrąglały, a głowa wędruje do przodu. Jednak zapytani, jak należałoby siedzieć, zgodnie wyprostują

się i zaprezentują wyprężoną pierś, przekonani, że to od „złego” siedzenia przed monitorem bolą ich plecy.

Na pytanie o rodzaj pracy dość często odpowiadają: „Niestety, mam siedzącą”. Dlaczego niestety? Ponieważ w samym siedzeniu przy biurku powszechnie upatruje się winnego bólu. A może nie do końca tak jest, może znaczenie mają jeszcze inne czynniki? Moi pacjenci czasami mawiają: „Bolą mnie plecy, gdy długo siedzę”. Pytam wtedy, jak często robią przerwę od monitora, a w odpowiedzi słyszę, że co kilka godzin. To zdecydowanie za rzadko! Z kolei następne pytanie może brzmieć: czy na pewno siedzenie ten ból wywołało, czy tylko wywołuje go do tablicy? Naukowcy z Uniwersytetu Deakin w Australii, używając jako słów kluczowych „siedzenia” (przynajmniej połowę czasu pracy) oraz „ból dolnego odcinka pleców”, przeanalizowali wnikliwie wyniki wybranych badań z 24 lat. Żaden wynik nie potwierdzał, że siedzenie jest przyczyną bólu, mimo że naukowcy wybrali najbardziej wiarygodne badania¹⁶. Zatem, choć ból pleców najczęściej kojarzony jest z pracą biurową, weź pod uwagę, że jego przyczyny mogą być inne, a pozycja siedząca może tylko pogarszać sprawę i być katalizatorem reakcji powstawania dolegliwości.

 **PIOTR:** Nawet jeśli przyczyny są inne, to mnie i tak po całym dniu przed komputerem często bolą plecy.


> Rzecz w tym, że jednych bolą, a innych nie. Sprawa nie jest tak oczywista, jak się wydaje. Niektórym wystarcza trochę ruchu w przerwach i ból się nie pojawia, innych (jeszcze) nie boli, choć ciągle przesiadują, utrzymując poprawną (sztywną) postawę i stronią od ruchu, a kolejni muszą włożyć wiele pracy w ćwiczenia i dbanie o siebie, żeby funkcjonować bez dolegliwości. Każdy ma swój przepis i swoją indywidualną drogę. Zmiennych jest dużo: osobnicza tolerancja bólu, staż za biurkiem, poziom aktywności fizycznej, sposób radzenia sobie ze stresem, zaangażowanie w pracę itp. Mógłbym tak długo wymieniać. Co innego jednak wydaje mi się ważniejsze. Czy jesteś w stanie przewidzieć nadejście bólu i odczytać znaki ostrzegawcze?

Garbienie się ma zapach

W naszym ciele znajdują się czujniki informujące mózg o położeniu poszczególnych części ciała w przestrzeni. Fachowo nazywają się proprio-

receptorami. Nie musisz mieć otwartych oczu, by wiedzieć, że masz nogę zgiętą w kolanie albo uniesione ręce. Proprioceptory prześlą do mózgu raport. To będzie neutralna informacja, niezależnie od tego, czy pozycja, w jakiej przebywasz, jest komfortowa, czy wymaga zmiany.

Na co dzień wiele razy poddajemy nasz układ ruchu obciążeniom. Także statycznym. Kłopot pojawia się, gdy obciążająca tkanki pozycja jest utrzymywana przesadnie długo lub ciało nie dostaje odpowiedniej porcji ruchu. Weźmy za przykład siedzenie przy monitorze, w otoczonej złą sławą pozycji z głową wychyloną do przodu. Początkowo ta pozycja powoduje uczucie niewielkiego dyskomfortu, do którego przyzwyczajasz się jak do nieprzyjemnego zapachu. Wiele osób z wydolnym układem mięśniowym potrafi bardzo długo nie zwracać na niego uwagi. Jednak nawet im dyskomfort w końcu zaczyna przeszkadzać – zapach przybiera na intensywności i staje się bardziej dokuczliwy. Jeśli nadal nie zmieniasz pozycji obciążającej tkanki, może dojść do przeciążenia, zapach stanie się nie do wytrzymania, pojawi się ból. Wtedy zareagujesz¹⁷. O wiele korzystniej byłoby jednak zareagować już w momencie, kiedy pojawia się nieprzyjemna woń, a jeszcze lepiej – w ogóle nie dopuścić do jej powstania.

 **PIOTR:** A jeżeli posiedzę z wychyloną do przodu głową, powiedzmy, pół godziny, to nie narobię sobie kłopotów?


› Wątpię, przecież niektórzy potrafią tak przesiadywać całymi dniami, a nawet latami i nic im nie jest. Ich tkanki są w pewnym stopniu do tego przyzwyczajone. Pytanie oczywiście brzmi, czy ich bezbólowa passa kiedyś się nie skończy. Fakt, że kolega z pracy zawsze siedzi zgarbiony i nic go nie boli, nie może być dla ciebie usprawiedliwieniem ani zachętą. Tak naprawdę wiele zależy od tego, jak o siebie dbasz. Jeśli spędzasz wychylony przed monitorem większość dnia, a dodatkowo przez wiele lat stronisz od ruchu i nie pozwalasz sobie na regenerację, to możesz się spodziewać, że nawet zaadaptowane tkanki w końcu się zbuntują. Z kolei inna osoba będzie siedzieć podobnie, ale robić dużo przerw, oprócz tego uprawiać różne formy aktywności fizycznej, wysypiać się i dbać o relaks. U niej dolegliwości mogą powstać dużo później lub nie pojawić się wcale. (W żadnym razie nie jest to jednak dla ciebie zaproszenie do ciągłego wychylania głowy).

Gdy przyjrzymy się krawcowym, stomatologom czy pracownikom linii produkcyjnej, którym bardzo trudno pracować w pozycji innej niż wymuszona, okaże się, że nie wszystkie osoby uprawiające te „niewygodne”

zawody zgłaszają przewlekłe bóle (być może ich tkanki są zaadaptowane do takich warunków). Nie wszystkie też mają to wypisane w ciele, w swojej postawie. W przeciwnym razie pracujący w pochyleniu byłiby zgarbieni i odczuwali ciągły ból. Oczywiście nie zmienia to faktu, że osoby te stawiają przed swoim ciałem spore wyzwanie. Przerwy na ruch podczas pracy, regularna aktywność fizyczna w wolnym czasie i zadbanie o regenerację będą miały dla nich fundamentalne znaczenie.

To niekoniecznie postawa boli

Wracając jeszcze do nieprzyjemnego zapachu, czyli dyskomfortu wywołanego ułożeniem ciała, zastanówmy się przez chwilę, czy te płynące z tkanek sygnały niezadowolenia ze statycznej pozycji oznaczają, że przez najbliższe kilka tygodni będą bolały cię plecy? Nie, najpewniej wyjdiesz z biura i o tym zapomnisz. Przez kolejny miesiąc, rok albo dekadę nic więcej poza dyskomfortem może cię nie spotkać.

 **MAJA:** Jak to możliwe?

› Być może – i to moja interpretacja – dla zarządu, czyli układu nerwowego i powięziowego, twoja postawa bazowa jest okej. Mózg i tkanki ją zaakceptowały, nawet jeśli w jakimś stopniu odbiega od normy, np. jest nieznacznie zgarbiona albo niesymetryczna. Jeżeli przy okazji zachowana jest elastyczność oraz wydajność^{*} tkanek, to zazwyczaj nie generuje to żadnych dolegliwości. Ale gdy przesadzisz – wyjdiesz poza obecną strefę komfortu i pozostaniesz tam dłużej, niż pozwala twoja osobnicza wytrzymałość – to jednak istnieje ryzyko, że nie wystarczy zasobów na adaptację. Chodzi mi zarówno o położenie, czyli głowa wychylana dalej niż zwykle, jak i – a może przede wszystkim – o komponentę czasową: głowa wychylana dłużej niż zazwyczaj. Taka sytuacja może wytworzyć tzw. dysbalans mięśniowo-powięziowy, czyli po prostu zaburzenie równowagi napięciowej, zwłaszcza jeśli dojdą do tego inne czynniki, np. więcej stresu, połączone z brakiem regeneracji. Często, gdy jeden mięsień się skraca, towarzyszy temu rozciągnięcie innego mięśnia, a w efekcie obydwa

* Jedno z podejść tłumaczy pojawienie się bólu na bazie mechanizmu, w którym zakłada się, że „zła” postawa przeciąża tkanki, a czasem powoduje powstanie mikrourazów. Teoria ta nie bierze jednak pod uwagę tego, że podobnie jak mięśnie przyzwyczajają się do większych obciążeń, tak samo stawy, więzadła i ścięgna mogą się do nich zaadaptować, więc niekoniecznie powstaną w nich urazy, nawet w skali mikro.


stają się słabsze i niezadowolone z tej sytuacji. Chcąc ją naprawić, nadmierne się napinają. Jeśli nie wystarczy zasobów (bo z różnych powodów zostały wyczerpane) i organizm nie jest w stanie przywrócić równowagi, efektem będzie stale podwyższone napięcie mięśniowo-powięziowe. Obserwacje czynione w moim gabinecie pokazują, że jeżeli będzie ono obecne w tkankach wystarczająco długo, to może powodować zmiany na poziomie konsystencji tkanki (mięśni i powięzi). Stają się one twardsze i mniej elastyczne.

 **PIOTR:** Czy te twardsze mięśnie będą boleć?

› To możliwe. Jeśli statyczne obciążenie będzie długotrwałe, mięśnie jakby stężeją, bo po prostu nie będą dobrze odżywiane. To doprowadzi do dalszego ograniczenia ruchu płynów (krew, limfa). Do mięśni nie będą docierały składniki odżywcze, a produkty przemiany materii nie będą z nich skutecznie usuwane, co w efekcie pogłębi to tężenie. Twardsze mięśnie oraz bardziej gumiasta powięź będą najpewniej wywoływały znane ci odczucie sztywności i pospiniania, co w konsekwencji może wygenerować różne zaburzenia, od bólu przez mrowienie po obniżenie siły mięśniowej, i to nie tylko w obszarze objętym zmianami. Kolejną konsekwencją obecności tych mało wydajnych energetycznie obszarów będzie obniżenie zdolności organizmu do kompensacji i radzenia sobie z różnymi obciążeniami. To znowu może się odbić na twojej postawie (powstanie błędne koło) oraz podatności na sytuacje w typie postrzału.

Ale żeby mieć pełny obraz – równie niekorzystne zmiany zajdą w tkankach miękkich, gdy będziesz na siłę utrzymywać spiętą, wyprostowaną postawę, czemu również będzie towarzyszyć uczucie sztywności oraz dyskomfortu.

Czy można coś na to poradzić? Jednym ze sposobów, aby zapobiec tej kaskadzie zdarzeń, są opisane w rozdziale Office Survival™ częste zmiany pozycji (s. 95), wiercenie się (s. 100) i generalnie spora dawka ruchu. Proste? Tak, a w dodatku skuteczne.

 **MAJA:** A czy sama mogę rozpoznać, czy już mam te twarde mięśnie lub powięzi?

› Ty, jako pacjentka, najczęściej zwrócisz na to uwagę dopiero wtedy, gdy ciało zacznie alarmować objawami (pojawi się nieprzyjemny zapach – dyskomfort, odczucie pospiniania). Natomiast wprawny fizjoterapeuta już podczas kontrolnego badania palpacyjnego, czyli po prostu dotykania tkanki,

→
Więcej o powodach mrowienia w dłoni na stronie 150

może zorientować się, że nadchodzą kłopoty. Będzie w stanie wychwycić to, że jakość tkanki i jej przesuwalność odbiegają od twojej normy. W jaki sposób to zrobi? To tak jak z kupowaniem pieczywa – znasz się na tym, więc jesteś w stanie od razu stwierdzić, czy jest świeże, czy czerstwe. Fizjoterapeuta też od razu się orientuje, gdy coś nie gra. Czasami, kiedy mięśnie staną się już twarde jak kamień, nawet ty sama, będąc palpacyjnym laikiem, odczujesz różnicę. Dobra wiadomość jest taka, że najczęściej zmiany konsystencji tych tkanek miękkich są odwracalne i organizm może odzyskać pełną funkcjonalność dzięki działaniom twoim (autoterapia) albo specjalisty.

ROZDZIAŁ

Postawa w gabinecie, czyli szczypta sceptycyzmu

Często w moim gabinecie pojawia się pacjent przekonany o tym, że „wszystko przez postawę”. A to winna bólu jest zniesiona lordoza, a to krótsza noga, a to niesymetryczna miednica. I niewykluczone, może tak być, ale jak już możesz się domyślić po lekturze części dotyczącej bólu, istnieją jeszcze inne przyczyny. Natomiast charakterystyka postawy pacjenta bywa dla terapeuty swoistym drogowskazem, który pomaga ustalić kierunek początkowych działań. Gdy zaczyna się wizyta, indywidualna postawa bazowa (czyli taka bez świadomego poprawiania się) może skierować uwagę terapeuty na określone obszary, które mogą być podtrzymane dowodami, rozwiązane lub zaprzeczone. W tym celu warto obserwować postawę pacjenta, szczególnie w momencie

Ta książka odpowiada między innymi na pytania:

- Co właściwie boli, gdy boli kręgosłup?
- Dlaczego tak trudno przestać się garbić?
- Co to znaczy poprawnie siedzieć?
- Jak ćwiczyć, kiedy nie ma na to czasu?
- Jak pozbywać się z ciała stresu?
- Jak i na czym zasypiać?

Sebastian Król

Fizjoterapeuta, absolwent krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Szkoleniowiec, tłumacz licznych szkoleń prowadzonych w języku angielskim, ale przede wszystkim praktyk, od wielu lat prowadzący własny gabinet.

Jeśli szukasz ciekawej i pouczającej książki na temat ważnych zagadnień związanych z problemami bólowymi kręgosłupa, stresem, snem czy ergonomią używania ciała, przeczytaj koniecznie *Siedzenie albo zdrowie*. Wszystko jest tu napisane w mądry, zabawny i przystępny sposób. Sam z przyjemnością ją przeczytałem i gorąco polecam.

Dr n.k.f. Jarosław Ciechomski D.O. – osteopata, fizjoterapeuta. Międzynarodowy nauczyciel metody Fascial Manipulation .

W dobie informacyjnego chaosu wylewającego się z internetu pacjentom ciężko rozgraniczyć, co jest dla nich dobre, a co niekoniecznie. Tym bardziej cieszy mnie to, że w końcu doczekałem się rzetelnego i trafiającego w punkt opracowania, które pomaga budować zdrowe nawyki. To książka, którą z czystym sumieniem będę polecał każdemu pacjentowi szukającemu pomocy w moim gabinecie.

Mgr Marcel Mieszkalski, – osteopata, fizjoterapeuta, twórca portalu *Fizjopassion*.

Na początku myślałam, że to książka, jakich wiele, ale po pierwszych rozdziałach okazało się, że zmienia życie jak żadna czytana wcześniej. To po prostu koszt pełen rozwiązań, z których wybierasz odpowiednie dla siebie. Tego było mi trzeba!

Mgr Joanna Tokarska, –redaktor merytoryczna, fizjoterapeutka, twórczyni *Fizjopozytywnych*.

Dowiedz się więcej wchodząc na:

www.siedzeniealbozdrowie.pl