**Jak práce na počítači ve stoje ovlivňuje náš pohybový aparát**

MUDr. Michaela Tomanová radí, na co si dát pozor

Posledních pár let bývá stále častější, že lidé v kancelářích či doma u práce s počítačem stojí. Věří, že tak uleví svému pohybovému aparátu nebo se budou při práci více soustředit. Jak tento způsob práce vidí primářka Rehabilitačního ústavu MUDr. Michaela Tomanová?

**Pozor na krční páteř**

„Práce s počítačem ve stoje je jedna z variant, jak změnit polohu těla. Možnost jeho využití však záleží na mnoha podmínkách. Je důležité dodržet ergonomii, která se doporučuje pro práci v sedě. V opačném případě to bude největší riziko pro krční páteř. Ve stoje nemáme u normálního stolu počítač či laptop tak vysoko, abychom nasimulovali sed. Hlava je tak v hlubokém předklonu, a to je obrovská zátěž pro krční a hrudní páteř a také pro horní končetiny. Při dlouhodobém stání, ale i sezení dochází ke zvýšenému zatížení některých svalových partií, např. šíjových svalů. Výrazně je přetížena i bederní páteř. Avšak při normálním postoji je zátěž rovnoměrněji rozložena. Je však potřeba, aby se nejednalo o strnulý stoj (např. práce u linky), ale stoj prokládaný pohybem. Výhoda při práci ve stoje je, že pokud nestojíme dlouho, tak ve srovnání s prací v sedě můžeme pohybovat s dolními končetinami a např. přešlapovat z nohy na nohu a podobně, jako v rehabilitační metodě INFINITY method, kde můžeme nepřímo pohybovat celým tělem,“ říká MUDr. Michaela Tomanová.

**Fyzická náročnost**

Stání u počítače je fyzicky náročnější než sezení. Dochází k zapojování většího množství svalových skupin, a tím i k výraznější spotřebě energie. Člověk se poté může dříve vyčerpat. Proto je vhodné jednotlivé polohy raději střídat. Nutné je také mít správnou obuv umožňující pohyb nohy včetně prstů. Výhodné je stát na speciálních izolačních podložkách bez bot. Určitě je důležité nestát v jedné strnulé pozici dlouhodobě, ale naopak neustále využívat volnost, kterou práce ve stoje nabízí.

**Jak nejlépe stát?**

Samotný správný stoj je závislý na dobré souhře mnoha svalových skupin, které se do jeho výsledné podoby promítají. Chodidla musí rovnoměrně přenášet zatížení těla na podložku. Klouby dolních končetin nesmí být úplně propnuty, musí být v neutrální poloze nebo mírně pokrčeny. Pánev by měla být v přirozené poloze pod tělem a nesmíme ji vytáčet dozadu, ramena volná směřující do stran a dolů, hlava vzpřímená abrada volně od krku. Což by bylo možné využít jen s obrazovkou počítače před obličejem a tato poloha by byla ergonomičtější a přínosnější než poloha v sedě.

Výška stolu je závislá na výšce osoby, proto by bylo vhodné mít pracovní desku nastavitelnou. Její výška by poté měla odpovídat pokrčeným loktům s úhlem 90 stupňů s pažemi podél těla. Monitor by se měl nacházet v úrovni očí.

„Mnoho lidí tvrdí, že při práci ve stoje se můžeme více soustředit. Dle mého názoru je to ale individuální a záleží na každém, komu co lépe vyhovuje. Ve stoje se můžeme více pohybovat, a dokonce cvičit speciální cviky oproti práci v sedě,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová.