**Jak správně sedět u notebooku, aby nebolela záda**

**Praha, 15. listopadu 2018 -** Lidé často ke své práci nebo ve volném čase používají notebooky. Aby si při práci s nimi nezničili záda, je důležité se naučit správně sedět. MUDr. Michaela Tomanová primářka Infinity Clinic a Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí radí, jak na to.

I když je možné jmenovat různé zdravotní problémy, které jsou s prací na počítač,i a především na notebooku spojovány, příčinou většiny těchto „počítačových chorob“ je dlouhodobé sezení, často téměř ve stejné poloze. Chybou je, že neměníme svou polohu a neděláme si krátké přestávky. Trávení dlouhého času v jedné strnulé pozici přetěžuje náš pohybový aparát.

„K rizikovým partiím patří krční páteř, ramena, předloktí a následně úpony svalů v oblasti loktů, zápěstí i prstů. Obtíže se mohou zhoršovat, můžeme pociťovat bolest, brnění a necitlivost horních končetin. Objevuje se často bolestivost celé páteře až po bederní páteř. Přidat se mohou rovněž bolesti hlavy,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu MUDr. Michaela Tomanová.

**Správné cviky**

Při práci s notebooky je důležité využívat dynamické změny pozice a úlevové polohy, při kterých se svaly protáhnou a zrelaxují. Při sezení mějte široce rozkročené dolní končetiny, stehna mohou směřovat pod mírným úhlem dolů. Na židli seďte tak, aby se vaše nohy dotýkaly země. Také se snažte mít hlavu v menším předklonu a nedívat se na telefon či notebook dolů, ale co nejvíce před sebe. Pro zmírnění nerovnováhy je důležité provádět tzv. reparabilní cvičení, které páteř a pohybový systém postupně vrací do optima.

„Vyzkoušet můžete i rehabilitační cvičení s INFINITY method, které můžete provádět nejen doma, ale i v zaměstnání s vybranými cviky, aby to nikdo nepoznal. Například můžete libovolné cviky provádět ve stoje i přímo na židli. Velmi relaxačně působí protažení zad s předklonem a propnutými pažemi, které pohybem opisují tvar symbolu nekonečna, který se přenáší na celé tělo," dodává MUDr. Michaela Tomanová z Infinity Clinic a Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.