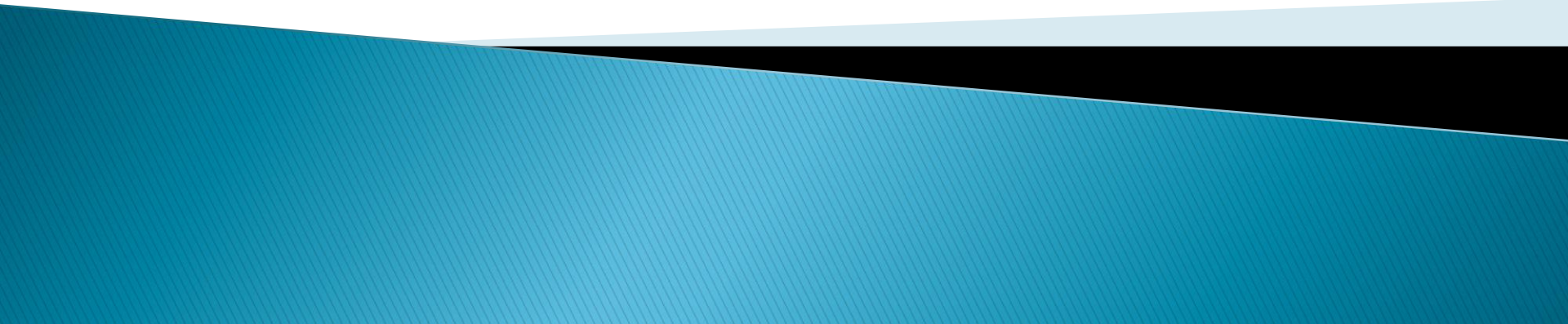
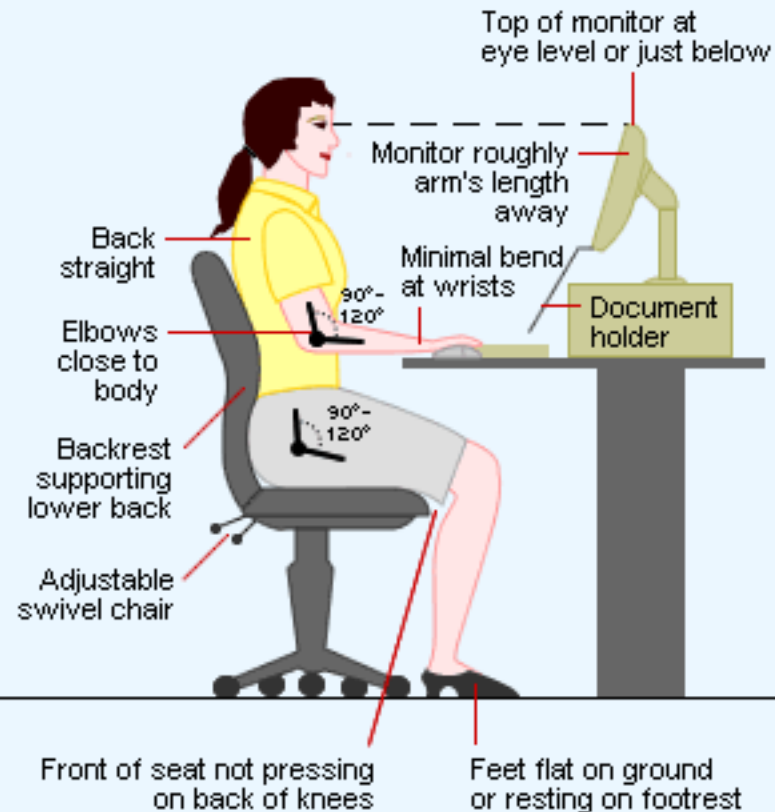


Gimnastica medicală pentru corectarea posturală la tânărul/ adultul sănătos

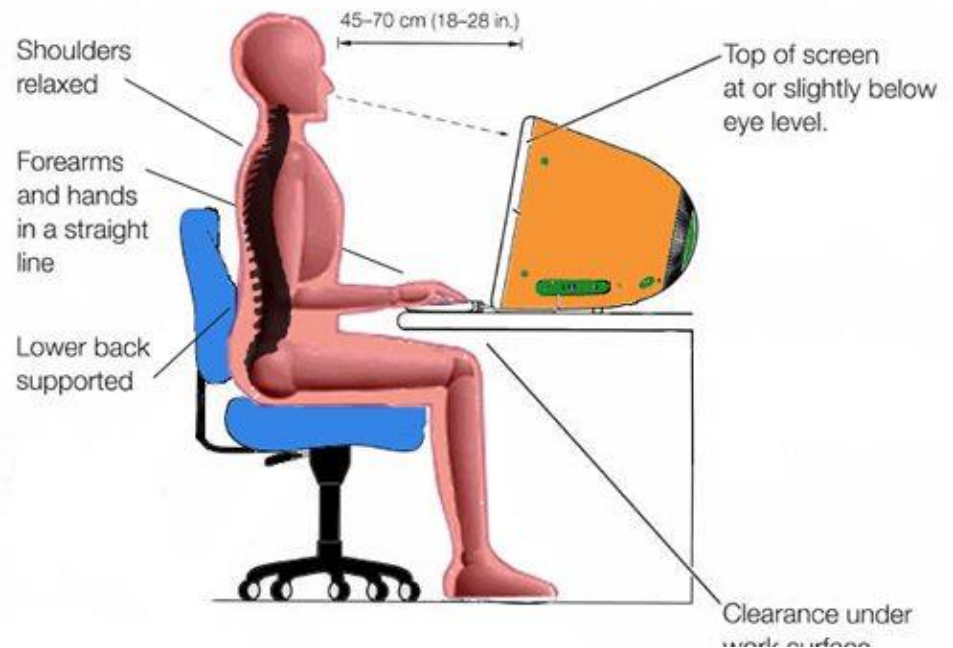


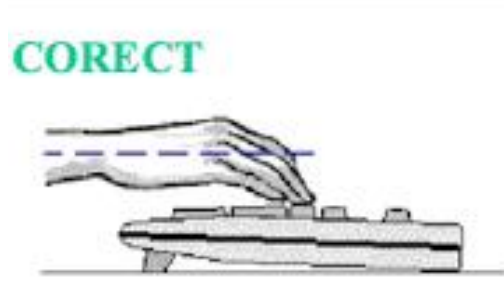
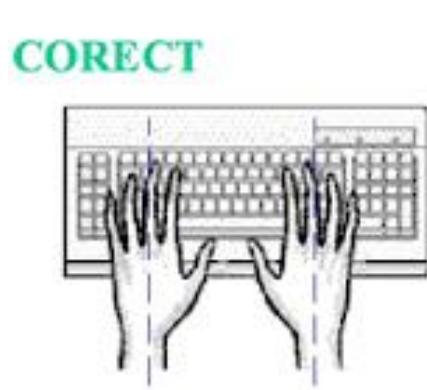
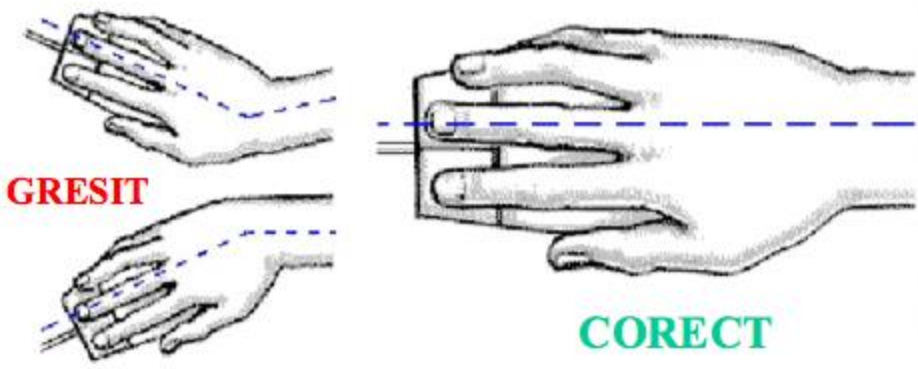
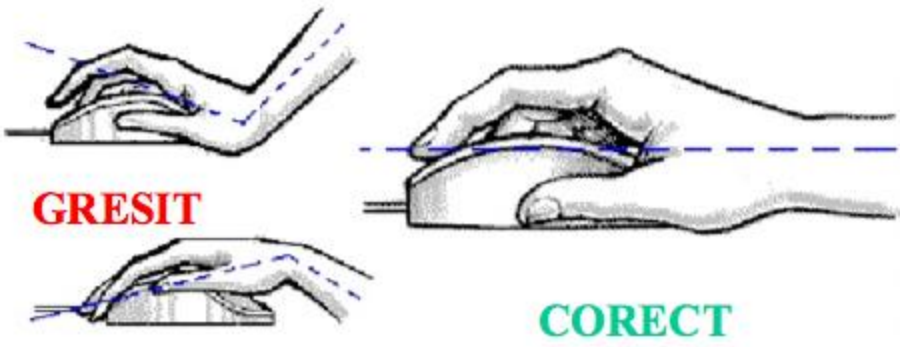
Munca de birou

Workstation ergonomics: ideal set-up



Ergonomics





Munca de birou: Program de exerciții

▶ Ex pt gât

- Datorită faptului că se petrec multe ore privind ecranul din aceeași poziție
- Ex de relaxare pt zona gâtului: scad tensiunea/contractura, îmbunătățesc fluxul sanguin, decontractează zona umerilor
- ▶ Din șezând pe marginea scaunului, mâinile sprijinite pe sol
- ▶ Extensii ale brațelor
- ▶ Înclinare capului spr dr/stg; stretching 5 sec
- ▶ Flexii/extensii coloanei cervicale
- ▶ Rotații capului spre dr/stg; stretching 10 sec
- ▶ Rotații ale capului

Munca de birou: Program de exerciții

▶ Ex pt umeri

- Efecte pe zona umerilor, col cervicală, gâtului
- ▶ Ridicări ale brațului deasupra capului, flexia cotului; prindere cu mâna opusă; tras spre posterior; menținere 10 sec
- ▶ Ortostatism: răsuciri ale umerilor anterior (x5); răsuciri ale umerilor spre posterior (x5)

Munca de birou: Program de exerciții

▶ **Ex pt regiunea toracică**

- Poziția cifozată poate duce la dureri la nivelul umerilor și regiunii toracice
- ▶ Ortostatism: mâinile la ceafă; menținere 5–10 sec
- ▶ Ortostatism: stretching pt pectoralul mare

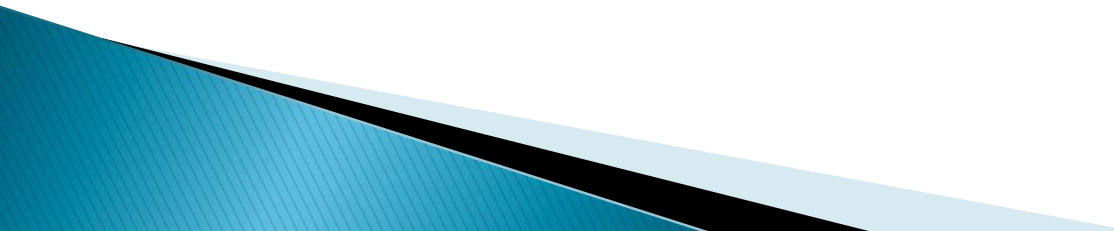
Munca de birou: Program de exerciții

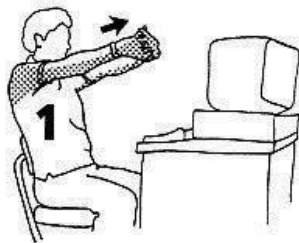
- ▶ **Ex pt coloana vertebrală**
- ▶ Ortostatism: ridicarea mâinilor spre tavan până în momentul în care se simte o întindere ușoară, menținere 10 sec; continuă întinderea până se simte o tensiune crescută, menținere 10 sec
- ▶ Ortostatism: înclinare laterală dr/stg, cu mâinile deasupra capului; menținere 10 sec
- ▶ Ortostatism: extensii ale trunchiului, cu mâinile plasate la nivelul regiunii lombare; menținere 5–10 sec
- ▶ Șezând pe scaun: ridicare genunchi dr/stg; apropierea nasului de genunchi

Munca de birou: Program de exerciții

- ▶ **Ex pt membrele inferioare**
- ▶ Fandări înainte
- ▶ Șezând pe scaun: ridicarea unui mb inferior, cu genunchiul extins; menținere 10 sec
- ▶ Șezând pe scaun: mb inf dr peste stg, răsucirea trunchiului peste stg, menținere 10 sec; inversare

Munca de birou: Program de exerciții

- ▶ **Ex pt pumni și mâini**
 - ▶ Coatele în extensie: mișcări ale pumnilor de deviație radială/cubitală; menținere 5 sec
 - ▶ Stretching degetelor în extensie, extensie pumn (cu mâna opusă); menținere 5 sec
 - ▶ Stretching degetelor în extensie, flexie pumn (cu mâna opusă); menținere 5 sec
 - ▶ Flexii–extensii degete, închidere–deschiderea mâinilor
- 



10-20 seconds
2 times



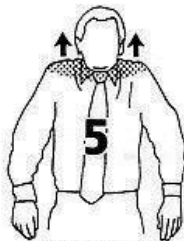
10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



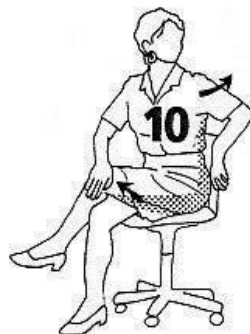
10 seconds



10 seconds



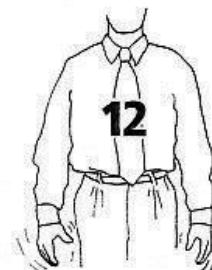
8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds

Stretching for Office Workers

Take a few minutes to do these stretches and your whole body will feel better

Neck

➤ Slowly tilt head to left side to stretch muscles on the right side of the neck. Hold for 5-10 seconds. Then switch to right side. Do 2-3 times to each side.



➤ Slowly turn your chin toward your left shoulder. Hold for 5-10 seconds. Then switch to right shoulder. Repeat 2-3 times for each side.



➤ Gently tilt your head forward to stretch the back of the neck. Your left shoulder. Hold for 5-10 seconds. Then tilt upward and hold 5-10 seconds. Repeat 2-3 times.



Shoulders

➤ Interlock fingers, then straighten arms out in front of you, palms facing away from you. Hold for 10-15 seconds. Do 2-3 times.



➤ Interlock fingers behind your back, palms facing upwards. Gently straighten elbows while reaching up and back. Hold for 10-15 seconds. Repeat 2-3 times.



➤ Hold right elbow with left hand, then gently pull elbow behind head until an easy tension stretch is felt. Hold for 10-15 seconds. Repeat for other side.



➤ Grab under your right upper arm and pull the arm at shoulder height across your chest. Hold for 10-15 seconds. Repeat for other shoulder.



Back

➤ Place your palms on lower back and gently rock out your chest while tipping head back. Hold for 10-15 seconds. Repeat twice.



➤ Cross one leg over the other. Bend at waist and grab the backside of the chair where seated. As you do this, look over your shoulder to get the stretch feeling. Hold for 10-15 seconds. Repeat for other side.



➤ Bend forward and hold for 10 seconds. Rise up slowly and hold for 10 seconds.



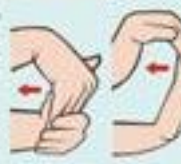
➤ Bend to one side and hold for 10 seconds. Repeat on other side.



Hands



➤ Straighten your right arm with the fingers facing down. Then, use your left hand to gently pull back your right hand fingers until you feel an easy stretch. Hold for 5-10 seconds. Release. Repeat with fingers facing up. After that, switch to the other hand.



Legs

➤ In a seated position with back supported, slowly pull one knee up towards your chest. Hold for 10-15 seconds. Then repeat for other leg.



➤ Support yourself with left hand on a wall / table / chair. Grasp left foot with right hand and gently pull foot towards buttock. Hold for 15-20 seconds. Repeat for the other side.

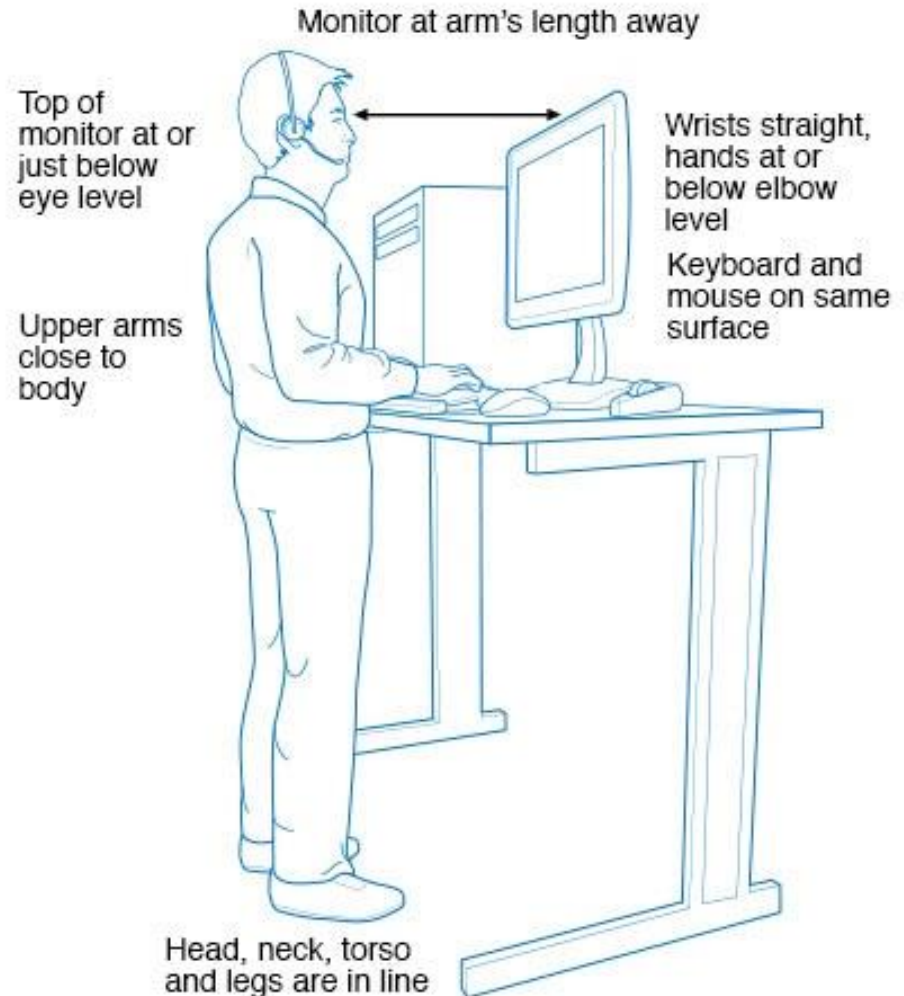


➤ Place one foot on a stable chair or similar height surface. While keeping leg and back straight and pelvis upright, lean forwards towards your foot until you feel a stretch in the back of your thigh. Hold for 10-15 seconds. Repeat for other leg.

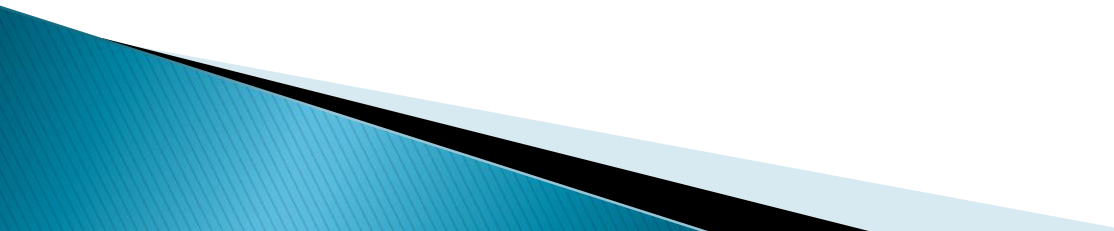


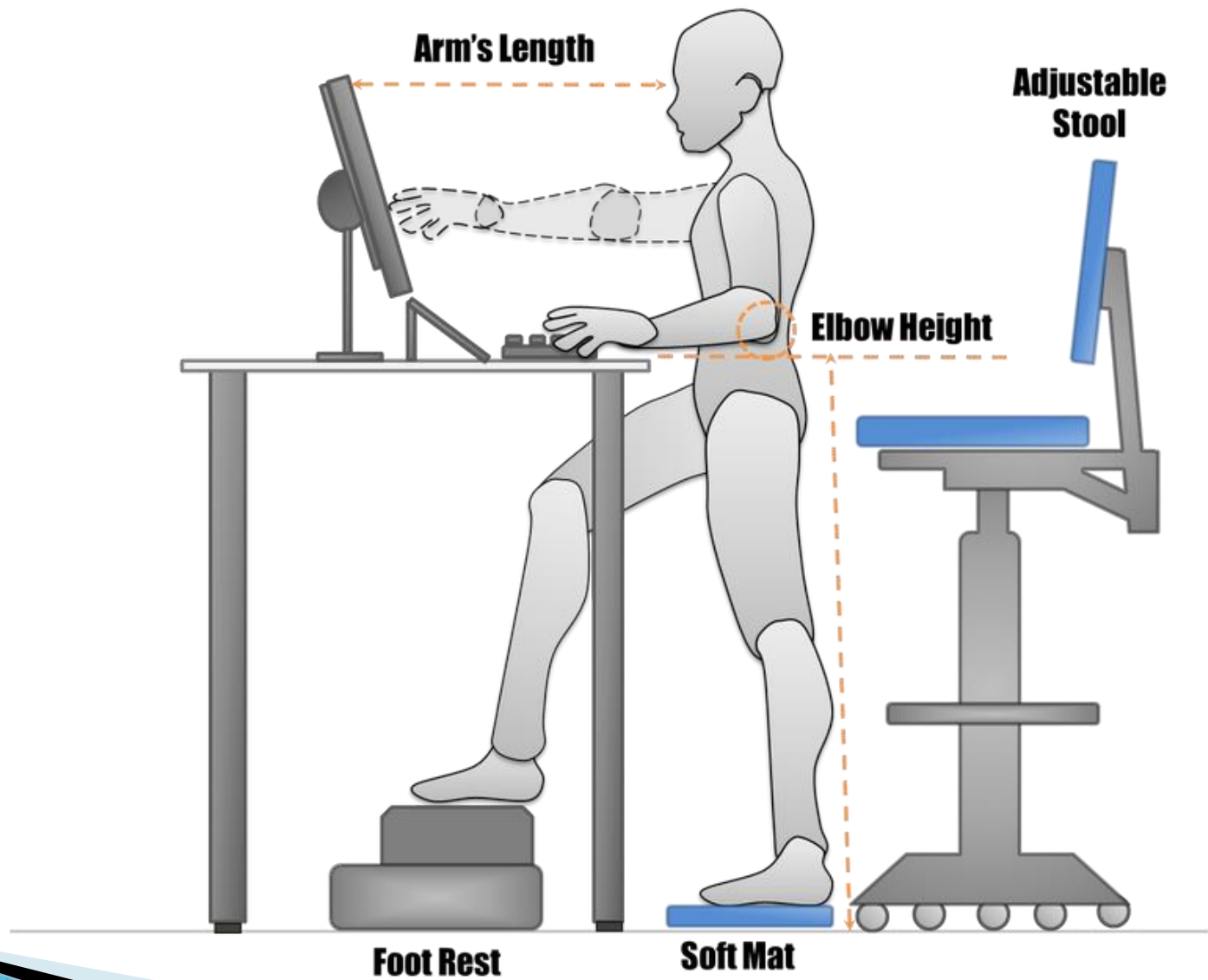
Utilizatori computer în poziția stând

- ▶ Masa de lucru (tastatura) la înălțimea coatelor
- ▶ Schimbarea pozițiilor: stând–șezând– mișcare
- ▶ 2 ore de lucru în poziția stând



Utilizatori computer în poziția stând

- ▶ **Exerciții:**
 - ▶ Ortostatism: extensii mb. Inf: menținere 5 sec
 - ▶ Ortostatism: ridicări pe vârfuri; menținere 5 sec; sprijin pe un picior, ridicări pe vârf
 - ▶ Ortostatism: semigenuflexiuni; ridicarea unui picior de pe sol și punctarea unui reper cu halucele în față/înapoi
 - ▶ Genuflexiuni
 - ▶ Ex tonifierea musc. umerilor, brațelor
 - ▶ Ex tonifierea oblicilor abdominali: stând pe scaun: răsuciri trunchi
- 



MUNCA GREA

- ▶ Rar, preferabil realizată de dispozitive mecanice
- ▶ Pauze dese, alternativ cu sarcini ușoare
- ▶ Reducerea greutateii sarcinii:
 - recondiționarea produselor pentru reducerea taliei sarcinii,
 - reducerea numărului de obiecte transportate în total,
 - muncă în echipă la ridicarea obiectelor grele.
- ▶ Transformarea sarcinii în vederea manipulării ușoare:
 - modificarea taliei și formeii sarcinii astfel ca centrul de greutate să fie cât mai aproape de persoana care ridică,
 - purtarea sarcinii la nivelul șoldului,
 - mijloace mecanice pentru ridicarea sarcinilor cel puțin până la înălțimea șoldului
 - mai multe persoane / mijloace mecanice pentru a deplasa sarcina,
 - tragerea sarcinii cu accesorii: cărucioare, corzi sau curele,
 - transferarea greutateilor spre părțile puternice ale corpului cu ajutorul pârgurilor, chingilor, centurilor.

MUNCA GREA

- ▶ Reducerea frecvenței de ridicare a sarcinilor:
 - asigurarea a mai mulți muncitori
 - utilizarea de dispozitive mecanice
 - modificarea ariei de stocaj / de muncă.
- ▶ Reducerea torsiunilor corpului:
 - menținerea sarcinilor înaintea corpului
 - păstrarea de suficient spațiu pentru ca întregul corp să se poată întoarce
 - întoarcerea se realizează prin deplasarea picioarelor și nu prin rotirea corpului.





EIGHT COMMANDMENTS OF LIFTING



1. Plan your lift and test load



2. Ask for help



3. Get a firm footing



4. Bend your knees



5. Tighten your stomach muscles



6. Lift with your legs



7. Keep the load close



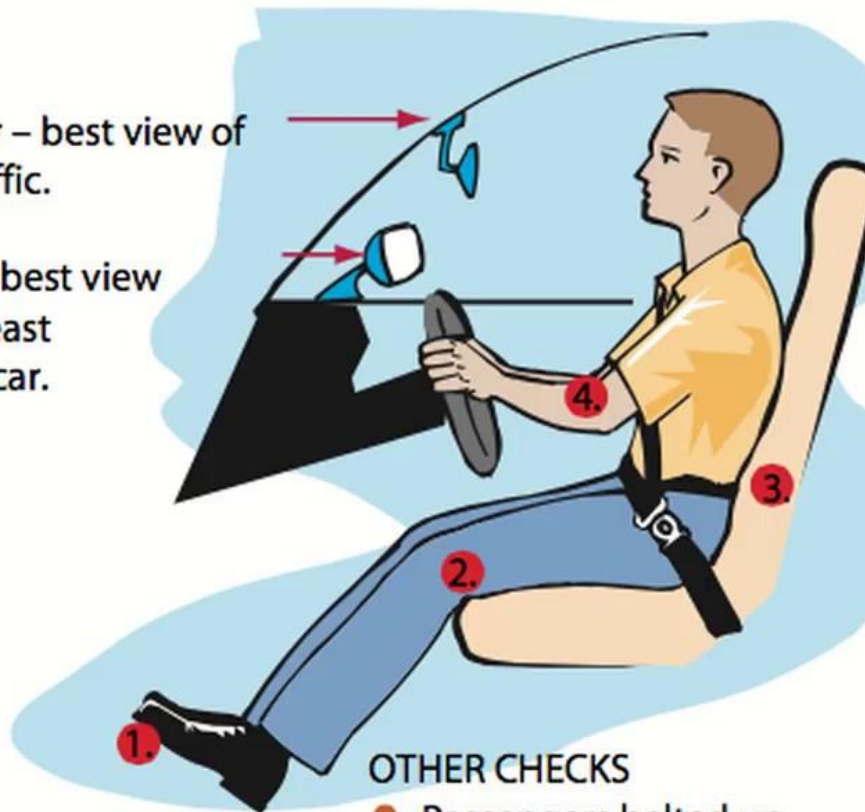
8. Keep your back upright

Șofatul

- ▶ Spatele scaunului la 100–110°
- ▶ Tetiera la mijlocul capului
- ▶ Coapsa în întregime susținută de pernă
- ▶ Volanul cât mai aproape pentru a scădea tracțiunea pe umeri și coloana cervicală
- ▶ Mâinile pe lateralele volanului pentru a nu forța coloana cervicală – la ora 9 și ora 3

MIRRORS

- Centre mirror – best view of following traffic.
- Side mirror – best view of lane and least view of own car.



1. Legs are apart and left foot is extended to supporting position.
2. Knees are slightly bent.
3. Back is against the seat.
4. Arm position lets hands complete a full turn of the wheel when your back is against the seat.

SEAT BELT

- Low across your hips.
- Flat with no twists.
- Firm with no slackness.

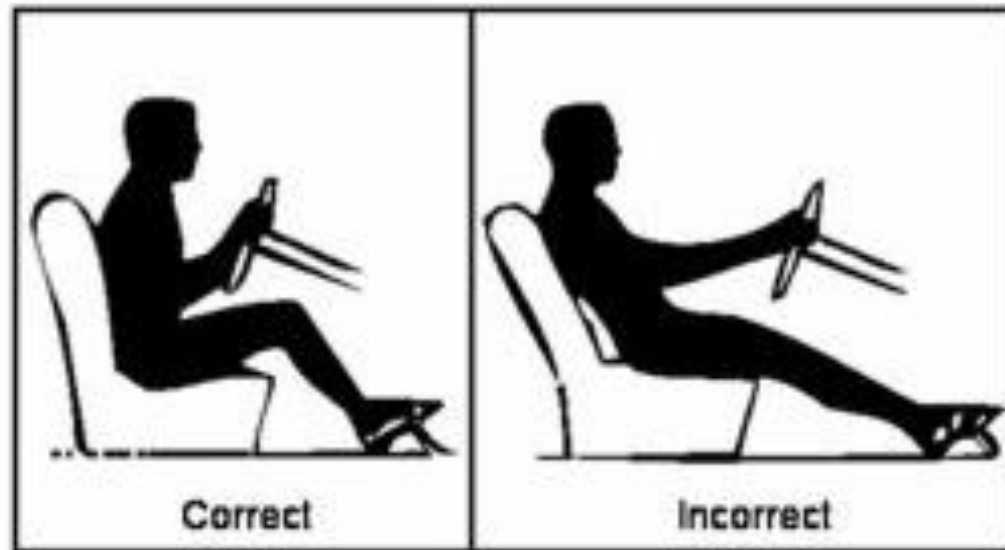
OTHER CHECKS

- Passengers belted up.
- Inside the vehicle is free of loose objects.
- No ornaments blocking your view.

Tips for a Healthy Back

Driving

- Seat support
- Close to wheel
- Knees bent and higher than hips
- Stop and walk



IMPROVE YOUR DRIVER POSTURE



CORRECT ✓



INCORRECT ✗



- Nu se intoarce volanul cu tot corpul, se mentine articulatia pumnului cat mai dreapta
- Urcare in masina pentru scaderea stresului pe coloana lombara: – intai se așează, apoi se aduc picioarele
- Coborârea fără forțarea coloanei: scoaterea picioarelor, apoi ridicarea
- Ridicare din mașină, se stă câteva minute apoi se ridică lucrurile din portbagaj
- Pauză la fiecare 2 ore de condus**
- Risc de durere lombară joasă, sindrom de tunel carpian

Bibliografie

- ▶ <https://www.inspectiamuncii.ro/documents/66402/260286/Principii+ergonomice/5ea70e33-e817-4fe7-9996-b8209c460af8>
- ▶ <http://ergonomictrends.com/best-ergonomic-exercises-stretches-office/>
- ▶ https://www.deakin.edu.au/__data/assets/pdf_file/0007/522925/standing-workstation-guidelines.pdf