

Aktywna przerwa w pracy

Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów
i Ministerstwa Zdrowia



Ministerstwo
Zdrowia



Rzecznik Praw Pacjenta

KiF Krajowa Izba
Fizjoterapeutów

Dla kogo jest ten poradnik?

Aż jedna trzecia przypadków bólów kręgosłupa związana jest z wykonywaną pracą zawodową. Zwłaszcza praca biurowa i związane z nią długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej jest przyczyną powstawania bolesnych przeciążeń mięśni i stawów. Wydłużenie czasu siedzenia, chociażby przy komputerze, zwiększa ryzyko chorób serca, zawału, udaru mózgu, otyłości i cukrzycy. Często pracujemy zdalnie, zamawiamy zakupy do domu, ułatwiamy sobie codzienność kosztem ruchu, czyli kosztem naszego zdrowia. Niestety, już kilkudniowy brak ruchu może spowodować negatywne konsekwencje dla zdrowia.

W trosce o zdrowie, rekomendujemy regularną aktywność fizyczną. Codzienny ruch pozwala utrzymać sprawność oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia bólu kręgosłupa, bólu stawów, chorób serca i wielu chorób przewlekłych. Poprawia także naszą odporność.

Krajowa Izba Fizjoterapeutów wraz z Ministerstwem Zdrowia, w ramach programu "Aktywna przerwa w pracy", przygotowała zestaw kilkunastu ćwiczeń do codziennego

wykonywania w miejscu pracy czy w domu. Zobacz, że niektóre z nich możesz zrobić nawet nie wstając od biurka. Nie musisz robić ich wszystkich - wybierz te, które jesteś w stanie wykonać.

Zadbaj o siebie! Fizjoterapia porusza, a ruch to zdrowie!



O czym należy pamiętać podczas wykonywania ćwiczeń:

- Staraj się ćwiczyć w wentylowanym pomieszczeniu.
- Pamiętaj, aby podczas każdego ćwiczenia utrzymać spokojny, równomierny oddech.
- Możesz wykonać pojedyncze ćwiczenie lub zestaw kilku ćwiczeń.

Pamiętaj:

01. Jeśli podczas wykonywania któregoś z ćwiczeń poczujesz się słabo, zaprzestań ćwiczenia, usiądź i odpocznij.

02. Wykonuj ćwiczenia w zakresie własnych możliwości. Jeśli poczujesz dyskomfort, przestań ćwiczyć i odpocznij.

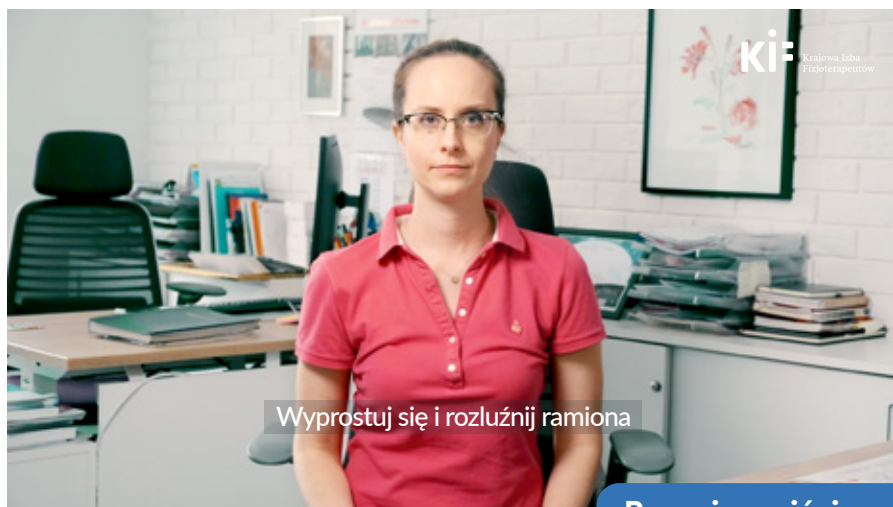


Ćwiczenie nr 1

Krążenia głowy i szyi

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia**



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

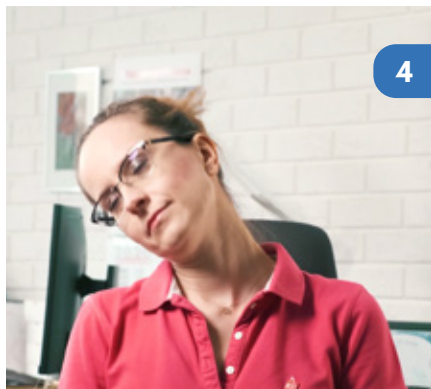
1. Odsuń się od biurka.
2. Usiądź stabilnie, oprzyj stopy na podłodze.
3. Wyprostuj się i rozluźnij ramiona.

**Zobacz film
z ćwiczeniem**

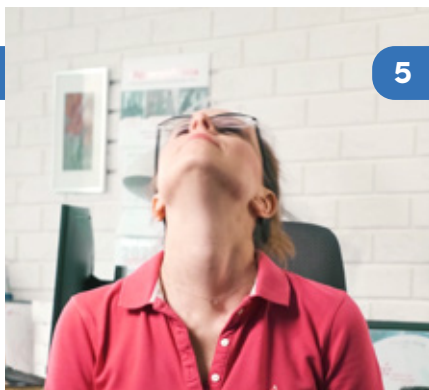
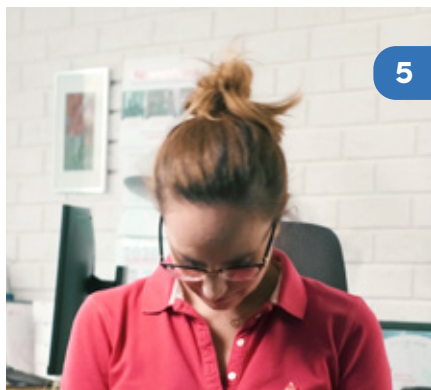


Ćwiczenie:

- Wykonaj obszerne krążenia głowy i szyi – raz w prawą, raz w lewą stronę.



- Staraj się dotykać brodą do mostka, a potylicą do pleców.



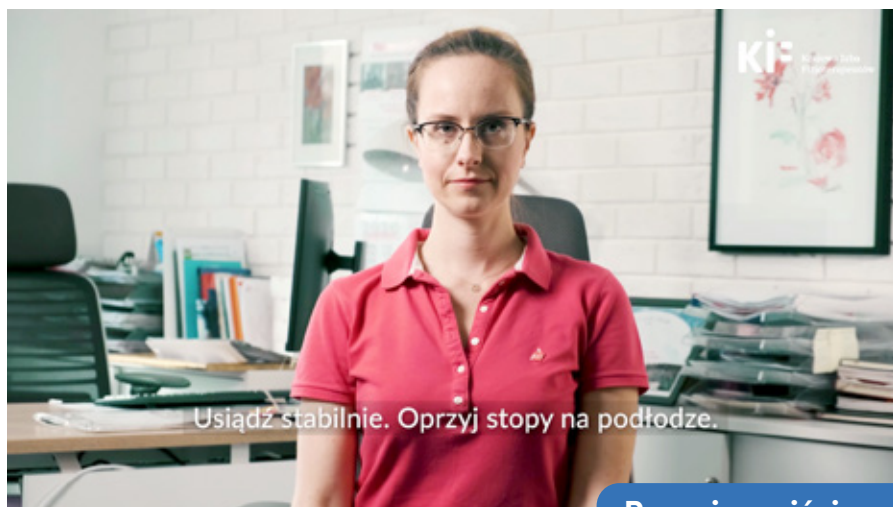
- Ruchy wykonuj powoli i spokojnie.
- Zrób 4 powtórzenia w prawą i 4 w lewą stronę, naprzemiennie.

Ćwiczenie nr 2

Przeciąganie mięśni karku

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia**



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

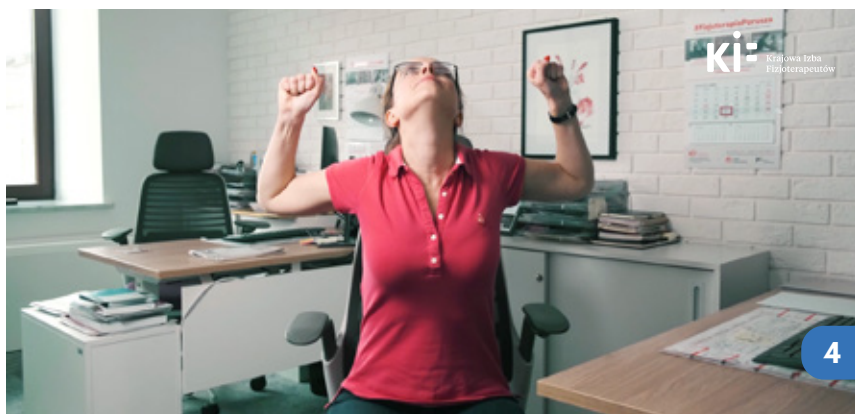
1. Odsuń się od biurka.
2. Usiądź stabilnie, oprzyj stopy na podłogę.

**Zobacz film
z ćwiczeniem**



Ćwiczenie:

3. Wyciągnij ręce jak najwyżej nad głowę.
4. Ściągając łopatki zacznij uginać łokcie i ściągać ręce w dół, tak jakbyś chciał/a przyciągnąć sufit. Jednocześnie dociśnij potylicę do karku.
5. Zatrzymaj łokcie na wysokości barków.
6. Utrzymaj przez kilka sekund napięcie mięśni.



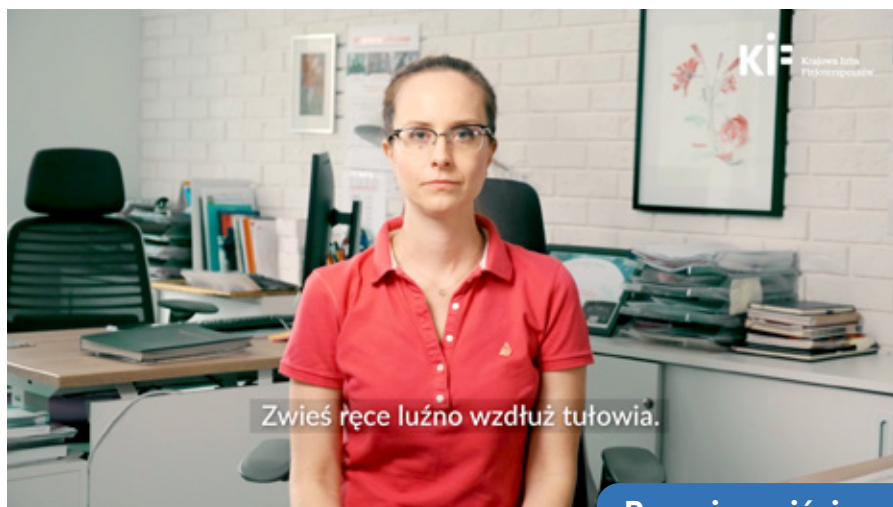
7. Opuść ręce luźno.
8. Rozluźnij się. Spokojnie oddychaj.
9. Potwórz ćwiczenie 8 razy.

Ćwiczenie nr 3

Krążenia barków w przód i tył

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia**



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

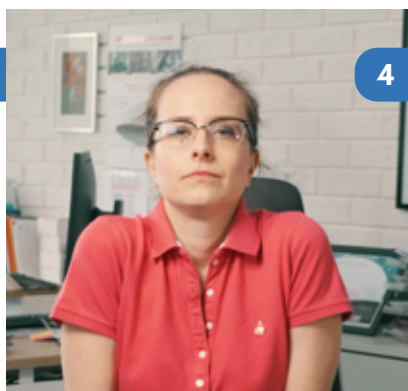
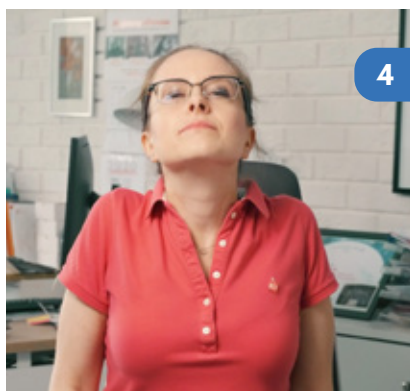
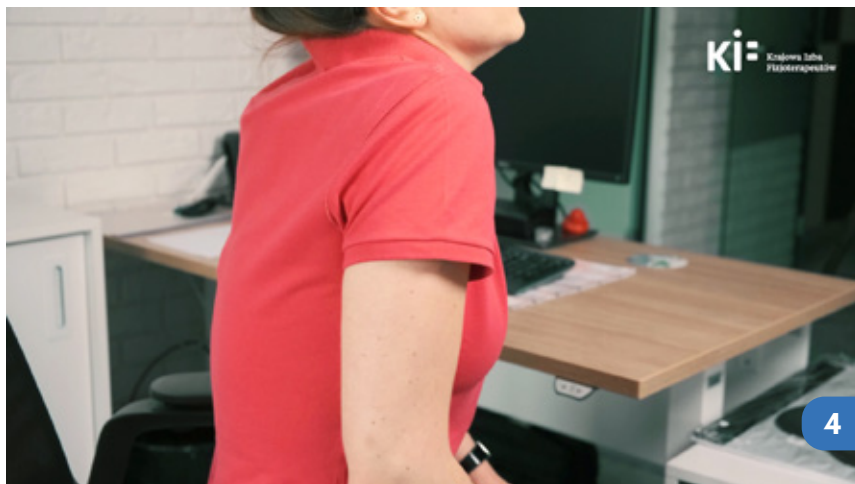
1. Odsuń się od biurka.
2. Usiądź stabilnie, oprzyj stopy na podłozie.
3. Zwiesz ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Zobacz film
z ćwiczeniem**



Ćwiczenie:

4. Wykonaj obszerne, powolne ruchy krążenia barków.
5. Wykonaj 2 powtórzenia w tył i 2 w przód.

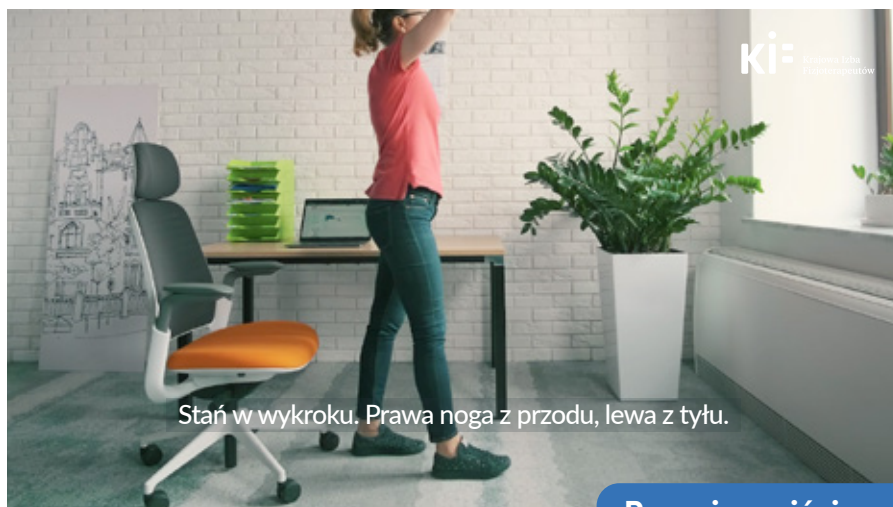


Ćwiczenie nr 4

Przeciąganie mięśni grzbietu

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Stań w wykroku. Prawa noga z przodu, lewa z tyłu.

Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

1. Odsuń się od biurka.
2. Stań w wykroku.

Zobacz film
z ćwiczeniem



Ćwiczenie:

3. Ustaw prawą nogę z przodu, lewą z tyłu.
4. Wyciągnij prawą dłoń jak najwyżej w górę, a lewą mocno w dół.
5. Utrzymaj przez kilka sekund napięcie mięśni.



6. Powtórz to samo na drugą stronę.
7. Powtórz ćwiczenie 2 razy.

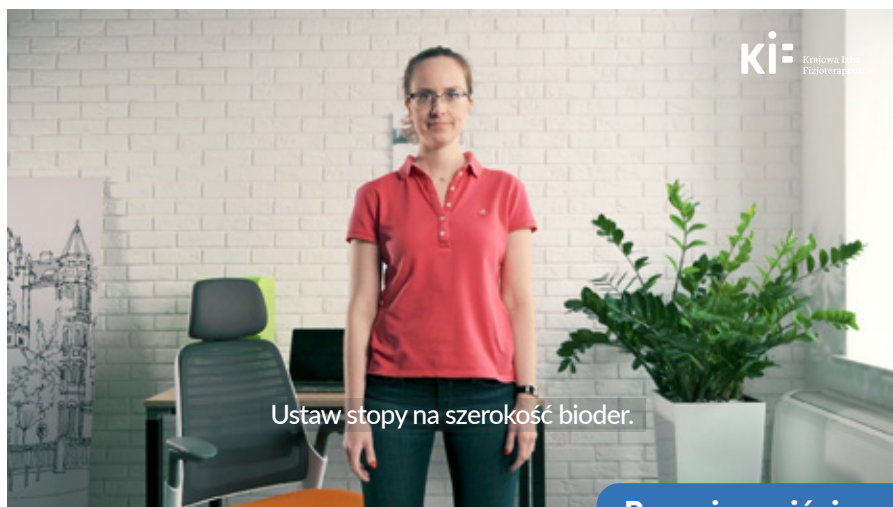


Ćwiczenie nr 5

Skręty tułowia i klatki piersiowej

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Ki-
Krajoła i
Fizjoterapia

Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

1. Odsuń się od biurka.
2. Wstań.
3. Ustaw stopy na szerokość bioder.

Zobacz film
z ćwiczeniem

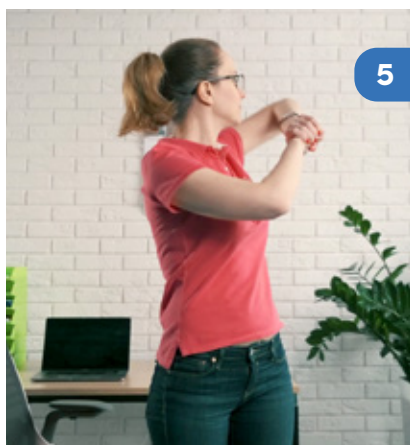


Ćwiczenie:

4. Złap jedną dłonią za nadgarstek drugiej ręki na wysokości klatki piersiowej.



5. Skręć tułów ciągnąc łokieć w górę i za siebie.
6. Patrz w stronę łokcia.
7. Wykonuj ruchy naprzemiennie.
8. Zrób 3-4 powtórzenia w prawą i w lewą stronę.

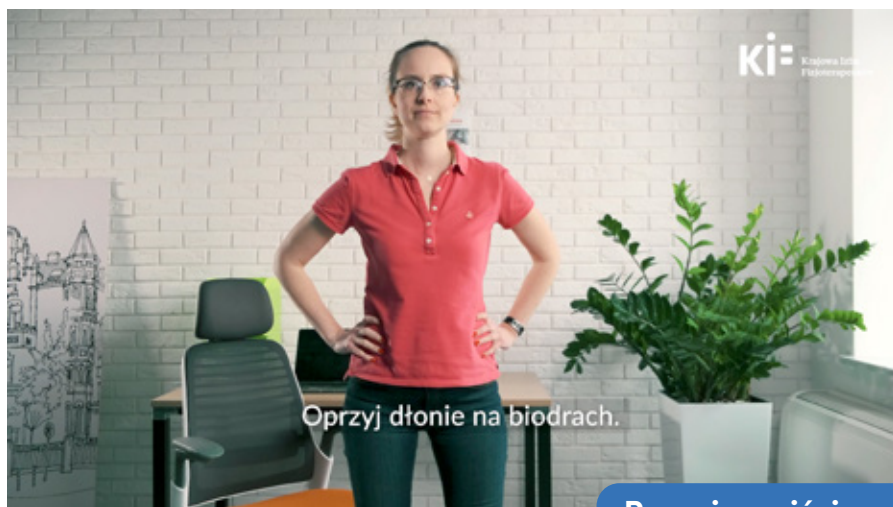


Ćwiczenie nr 6

Krążenia bioder

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

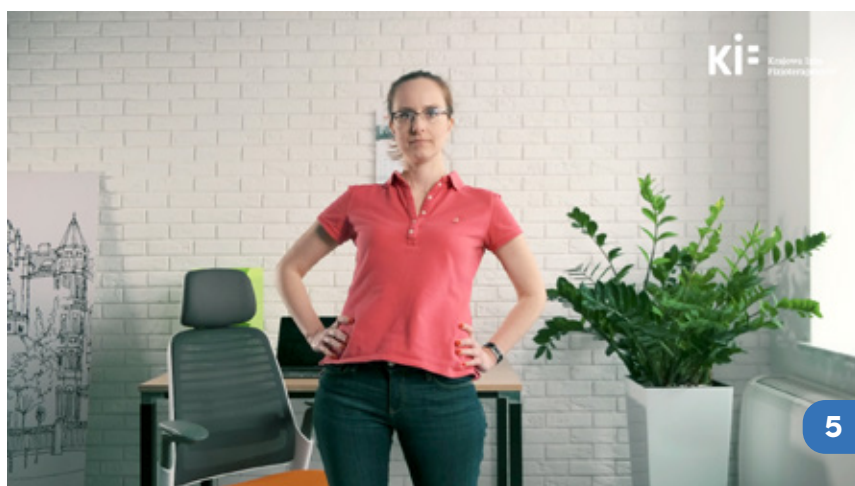
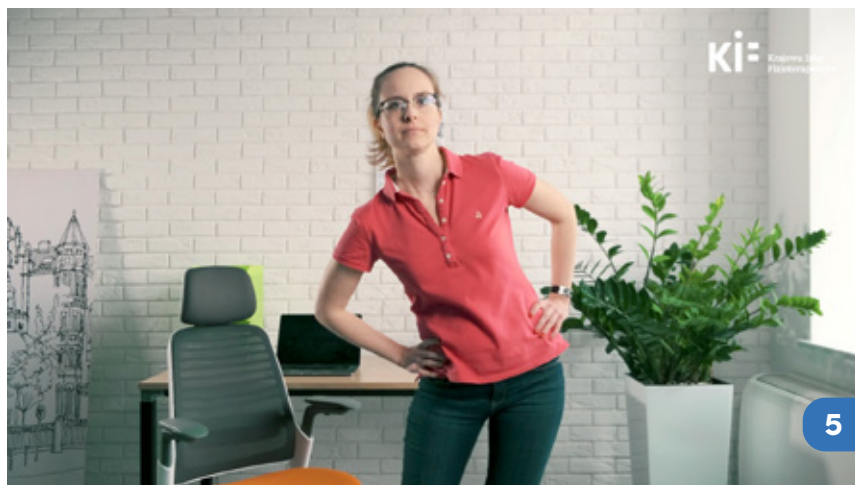
1. Odsuń się od biurka.
2. Wstań.
3. Ustaw stopy na szerokość bioder.
4. Oprzyj dłonie na biodrach.

**Zobacz film
z ćwiczeniem**



Ćwiczenie:

- Wykonaj powoli obszerne krążenia biodrami. Spokojnie oddychaj.
- Zrób 3-4 powtórzenia w prawą i w lewą stronę.

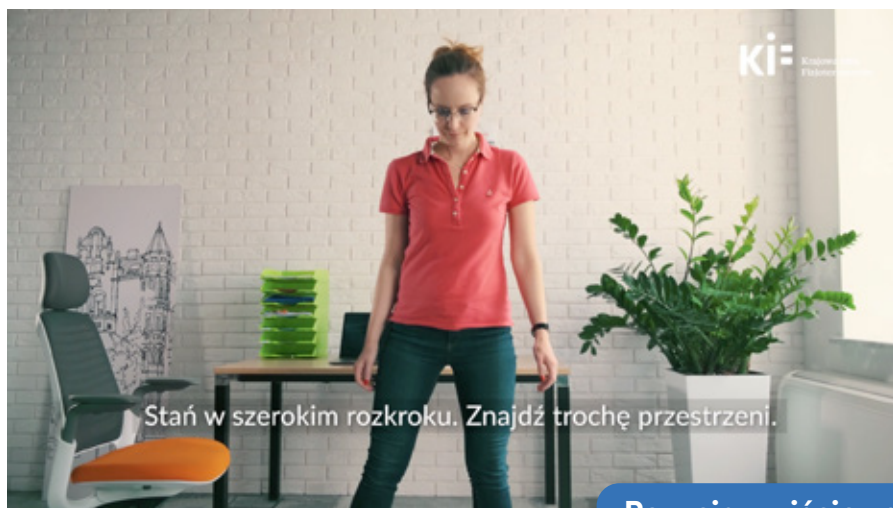


Ćwiczenie nr 7

Skręty tułowia w opadzie

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Stań w szerokim rozkroku. Znajdź trochę przestrzeni.

Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

1. Odsuń się od biurka.
2. Stań w szerokim rozkroku.

Zobacz film
z ćwiczeniem



Ćwiczenie:

3. Lewą dłonią sięgnij do prawej stopy, a przeciwną rękę wyciągnij wysoko w górę.



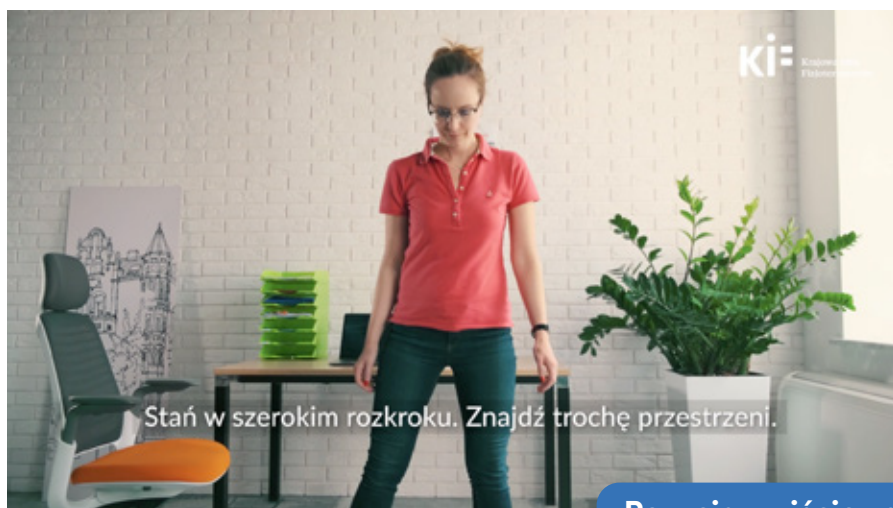
4. To samo zrób na drugą stronę.
5. Wykonuj naprzemienne skręty tułowia w tej pozycji, sięgając raz lewą, raz prawą dłonią do przeciwnej stopy.
6. Przez cały czas staraj się utrzymać wyprost w kolanach.
7. Zrób 4 powtórzenia zarówno w prawą, jak i w lewą stronę.

Ćwiczenie nr 8

Rozciąganie mięśni nóg i tułowia w opadzie

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

1. Odsuń się od biurka.
2. Stań w szerokim rozkroku.

Zobacz film
z ćwiczeniem



Ćwiczenie:

3. Ustaw lewą stopę do boku, skręć tułów w kierunku lewej nogi.
4. Utrzymując proste plecy sięgnij dłońmi do stopy.
5. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund.
6. Wyprostuj się.
7. Zmień ustawienie stóp i wykonaj ćwiczenie tak samo na drugą stronę.
8. Przez cały czas staraj się utrzymać wyprost w kolanach.

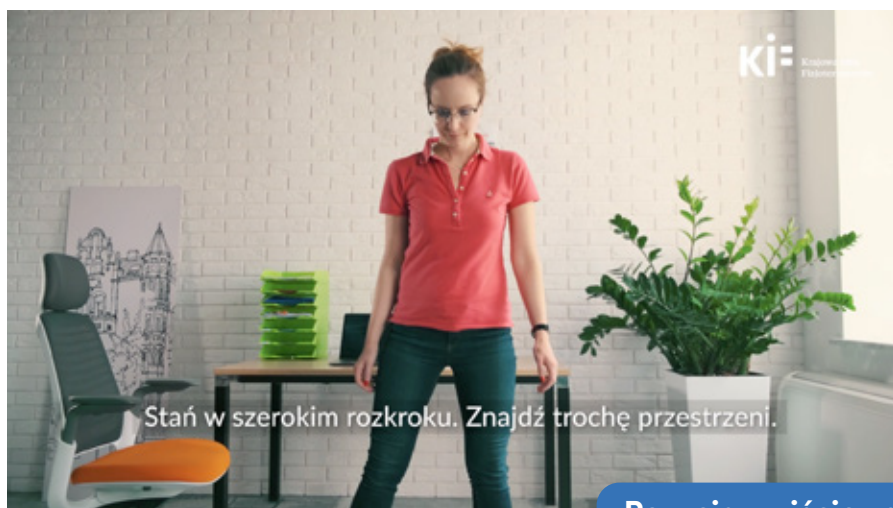


Ćwiczenie nr 9

Rozciąganie mięśni nóg i tułowia w opadzie ze skrętem tułowia

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Stań w szerokim rozkroku. Znajdź trochę przestrzeni.

Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

1. Odsuń się od biurka.
2. Stań w szerokim rozkroku.

**Zobacz film
z ćwiczeniem**



Ćwiczenie:

3. Ustaw lewą stopę do boku, skręć tułów w kierunku lewej nogi.
4. Utrzymując proste plecy sięgnij lewą dłonią do podłogi, a prawą wyciągnij w kierunku sufitu i spójrz na nią.
5. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund.



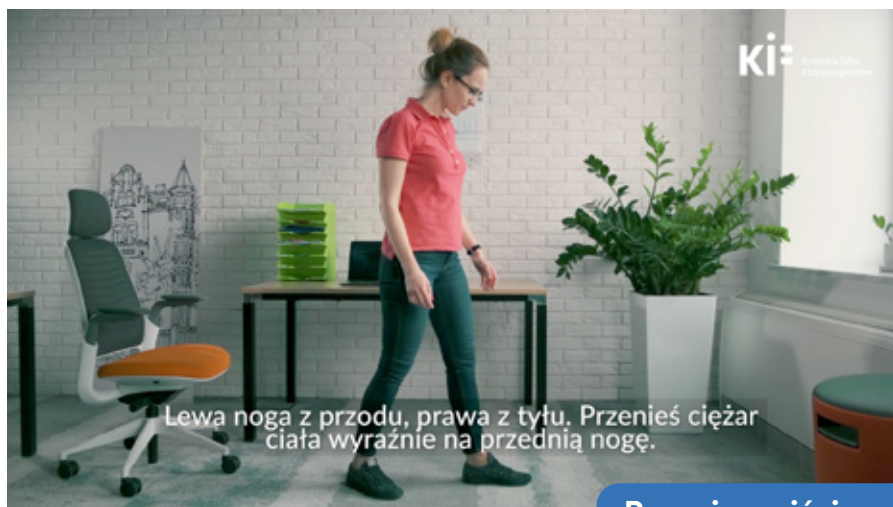
6. Wyprostuj się.
7. Zmień ustawienie stóp i wykonaj ćwiczenie tak samo na drugą stronę.
8. Przez cały czas staraj się utrzymać wyprost w kolanach.

Ćwiczenie nr 10

Skrętoskłon tułowia

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

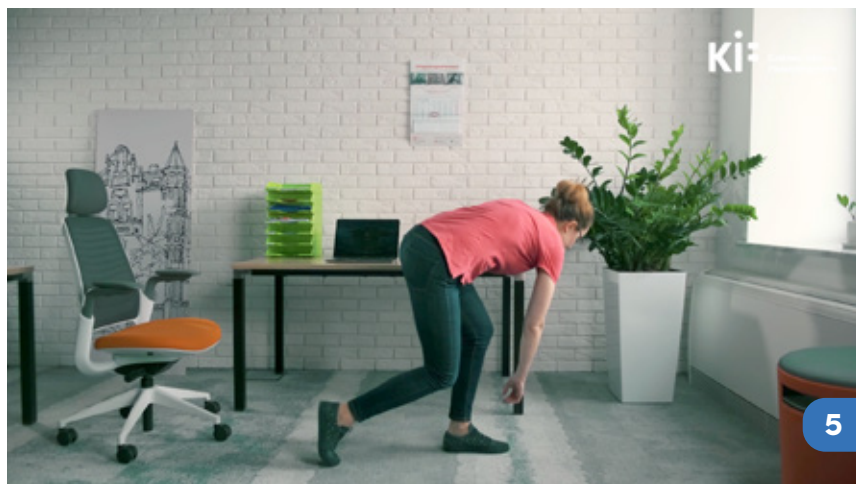
1. Odsuń się od biurka.
2. Stań w wykroku.

Zobacz film
z ćwiczeniem

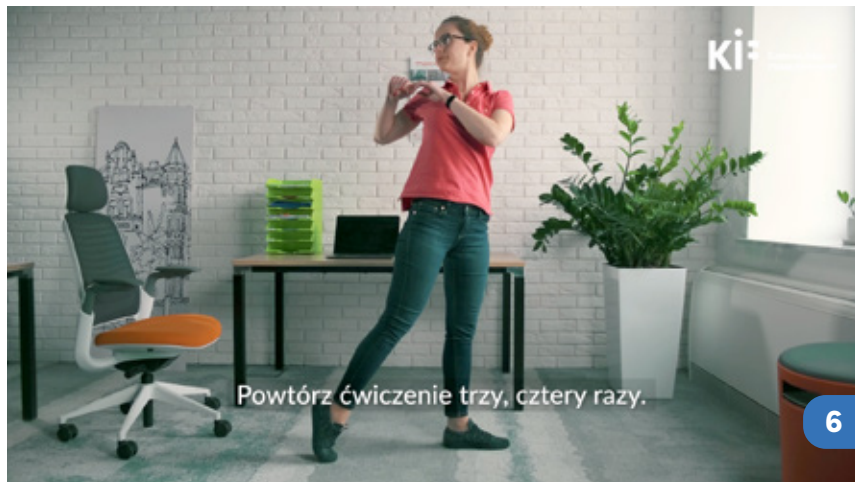


Ćwiczenie:

3. Ustaw lewą nogę z przodu, prawą z tyłu.
4. Przenieś ciężar ciała wyraźnie na przednią nogę.
5. Wykonaj skłon ze skrętem tułowia, sięgając dłonią w kierunku lewej stopy. Ugnij lekko kolana.



6. Następnie wyprostuj się i skręć tułów w kierunku tylnej nogi.
7. Przez cały czas utrzymuj ciężar ciała na przedniej nodze.
8. Powtórz ćwiczenie 3-4 razy.



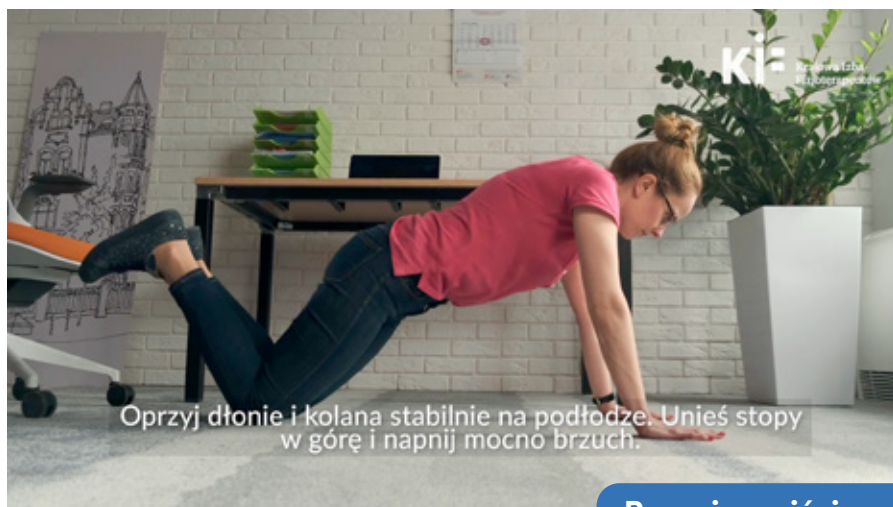
9. Zmień ustawienie nóg i wykonaj ćwiczenie tak samo na drugą stronę.
10. Powtórz ćwiczenie 3-4 razy.

Ćwiczenie nr 11

Pompki

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **podpór przodem na kolanach**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

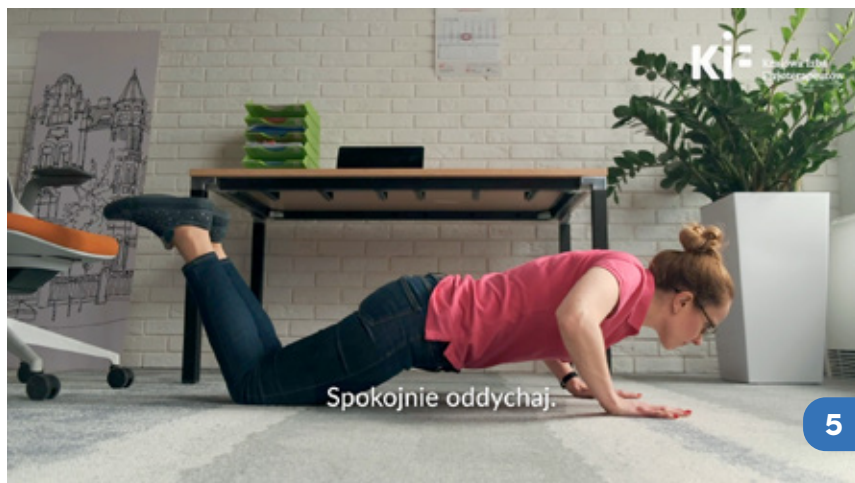
1. Odsuń się od biurka.
2. Oprzyj dłonie i kolana stabilnie na podłodze.
3. Unieś stopy w górę i napnij mocno brzuch.

Zobacz film
z ćwiczeniem



Ćwiczenie:

4. Utrzymując proste plecy ugnij łokcie i zrób pompkę.
5. Postaraj się zejść jak najniżej i prostując łokcie wróć do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz ćwiczenie 5-6 razy.

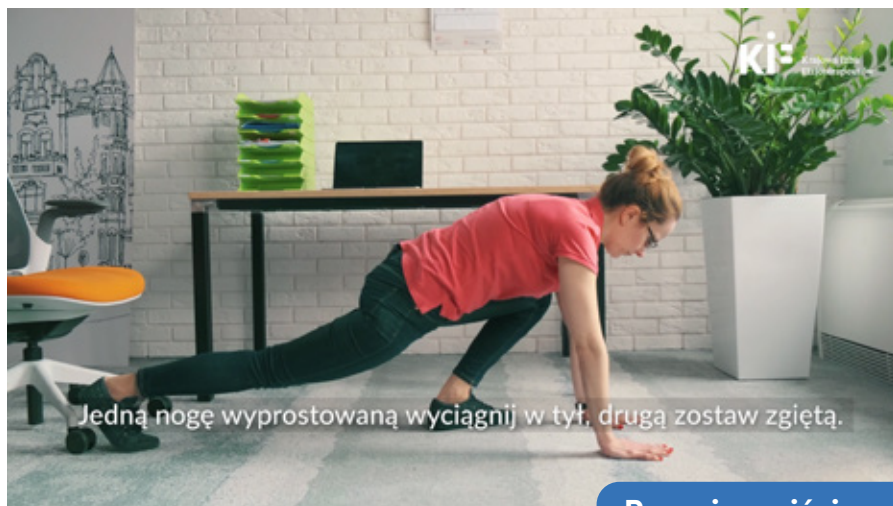


Ćwiczenie nr 12

Wypady w podporze

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **podpór przodem, jedna noga wyprostowana w tył, druga zgięta z przodu**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

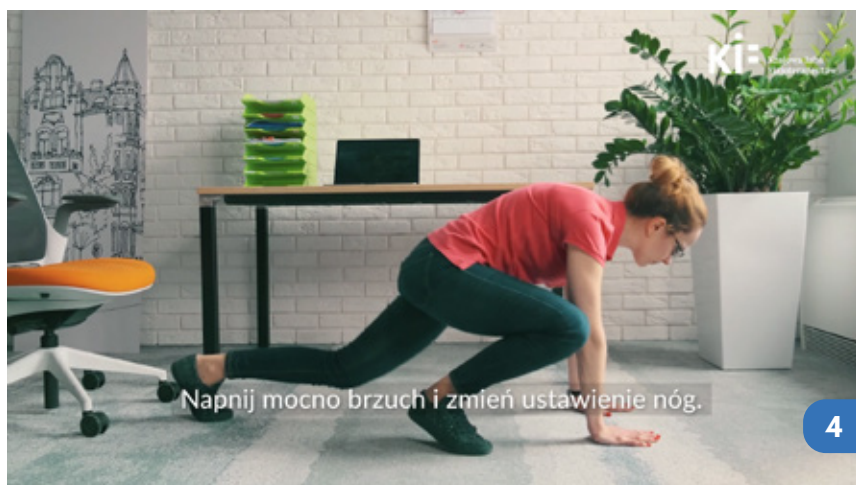
1. Odsuń się od biurka.
2. Oprzyj dłonie na podłodze.
3. Jedną nogę wyprostowaną wyciągnij w tył, drugą pozostaw zgiętą z przodu.

Zobacz film
z ćwiczeniem



Ćwiczenie:

4. Napnij mocno brzuch i zmień ustawienie nóg.
5. Wykonuj ćwiczenie dynamicznie, zginając i prostując naprzemiennie prawą i lewą nogę.
6. Wykonaj 6-7 powtórzeń na każdą ze stron.

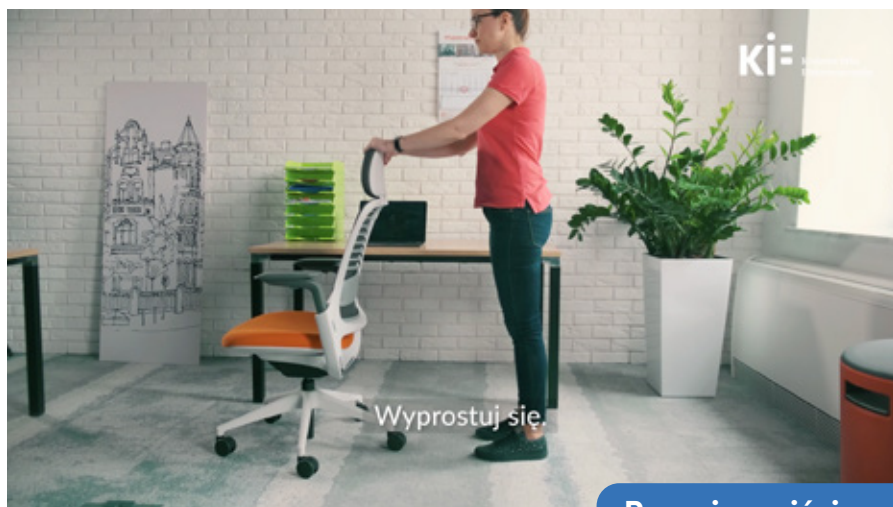


Ćwiczenie nr 13

Wspięcia na palce

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **fotel biurowy**



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

1. Odsuń się od biurka.
2. Stań za fotelem i dla utrzymania równowagi delikatnie przytrzymaj się oparcia.
3. Wyprostuj się.

**Zobacz film
z ćwiczeniem**



Ćwiczenie:

4. Wykonaj dynamiczne wspięcia obunóż na palce.
5. Opuść pięty w kierunku podłoża, ale podczas opuszczania się nie dotykaj piętami do podłogi.
6. Wykonaj 10 szybkich powtórzeń.

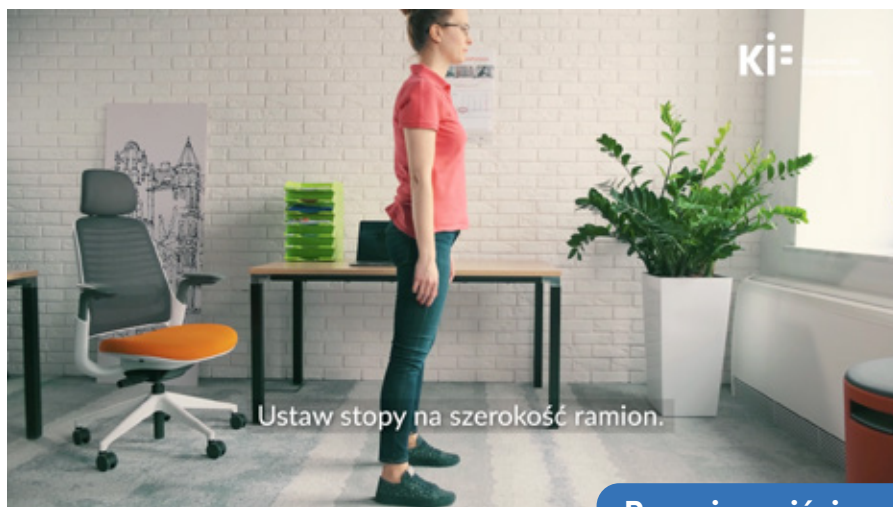


Ćwiczenie nr 14

Przysiady

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

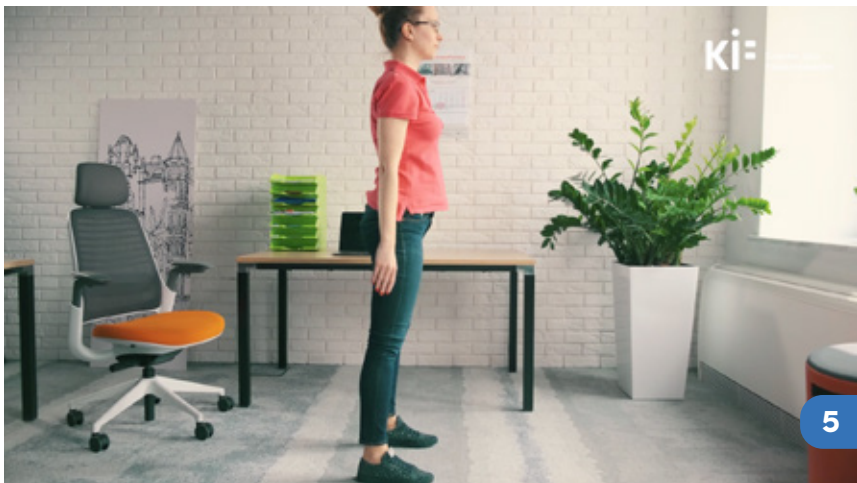
1. Odsuń się od biurka.
2. Wstań.
3. Ustaw stopy na szerokość ramion.

Zobacz film
z ćwiczeniem



Ćwiczenie:

4. Utrzymując proste plecy zrób przysiad, jednocześnie wyciągając ręce w górę przed siebie.
5. Wyprostuj się i opuść ręce wzdłuż tułowia.
6. Staraj się zrobić przysiad jak najniżej.
7. Przypilnuj, żeby kolana nie wychodziły przed stopy.
8. Wykonaj 10 powtórzeń.

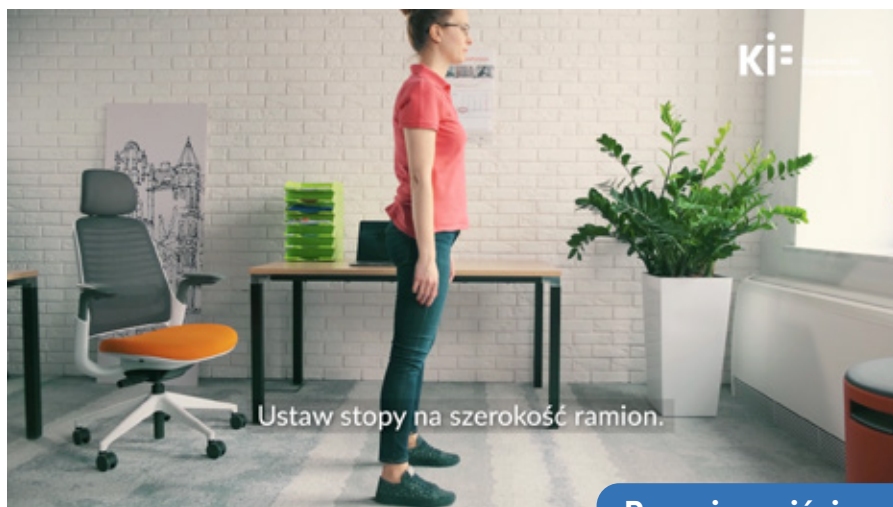


Ćwiczenie nr 15

Przysiady z wyskokiem

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

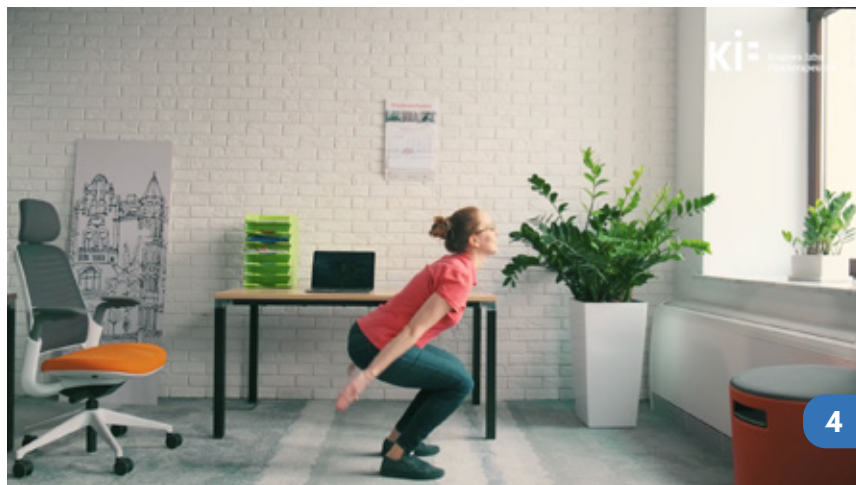
1. Odsuń się od biurka.
2. Wstań.
3. Ustaw stopy na szerokość ramion.

Zobacz film
z ćwiczeniem



Ćwiczenie:

4. Zrób półprzysiad jednocześnie wyciągając ręce w tył do zamachu.
5. Następnie, z przysiadu, wyskocz w górę.
6. Wykonaj 8-10 powtórzeń.



Ćwicz regularnie wybierając
kilka z ćwiczeń lub powtarzając
je wszystkie.

Codziennie
zrób sobie
aktywną
przerwę
w pracy!



**Program powstał dzięki pracy
zespołu ekspertów:**

Tomasz Cisoń

Weronika Krzepakowska

Adrian Kużdżał

Ernest Wiśniewski

Zbigniew Wroński



Jeśli masz dostęp do Internetu, odwiedź stronę

kif.info.pl/dla-pacjenta

Znajdziesz na niej stworzone przez ekspertów z zakresu fizjoterapii ten oraz inne poradniki z ćwiczeniami oraz szeregiem przydatnych informacji dla Ciebie oraz Twoich bliskich.

KiF Krajowa Izba
Fizjoterapeutów



Krajowa Izba Fizjoterapeutów
Al. Jerozolimskie 93,
02-001 Warszawa

www.kif.info.pl
biuro: +48 22 230 2380