PREVENTIVNI TRENING I SPECIFIČNE VJEŽBE ZA ˝BOLNA STANJA˝ ZA STRUKU TEHNIČAR ZA RAČUNALSTVO

Posao tehničara za računalstvo fizički je vrlo specifičan. Iako ne zahtijeva nužno teški fizički rad, dugotrajno sjedenje, neprekidno gledanje u monitore, ponavljajući pokreti mišem i tipkovnicom te povremeno nošenje teže opreme (poput kućišta ili servera) uzimaju svoj danak.

Najčešća bolna stanja u ovoj struci su **bolovi u vratu i ramenima**, **lumbalni sindrom (bol u donjem dijelu leđa)** te **sindrom karpalnog tunela (bol i trnci u zapešćima)**.

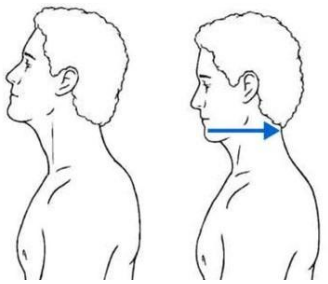
Evo specifičnog i praktičnog treninga koji možete raditi svakodnevno (velik dio čak i za radnim stolom) kako biste spriječili(prevenirali) ili ublažili ova stanja.

---

1. Vrat i ramena

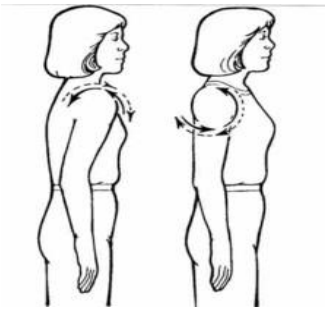
.

- **Uvlačenje brade (Chin Tucks):** Ovo je najvažnija vježba za tehničare. Sjedite uspravno. Povucite bradu ravno prema natrag (kao da želite napraviti podbradak), bez naginjanja glave gore ili dolje. Zadržite 5 sekundi, opustite. Ponovite 10 puta.



Istezanje trapeziusa: Desnu ruku stavite iza leđa, a lijevom rukom nježno povucite glavu prema lijevom ramenu dok ne osjetite istezanje u desnoj strani vrata. Zadržite 20-30 sekundi, pa zamijenite stranu.Ponovite 3-4x svaku stranu

Kruženje ramenima i otvaranje prsa: Zbog tipkanja, ramena se rotiraju prema naprijed. Svakih par sati napravite 15 velikih krugova ramenima prema natrag.



2. Zapešća i šake (Prevencija karpalnog tunela)

Ponavljajući pokreti prstima i fiksiran položaj zapešća (osobito ruke na mišu) dovode do upale tetiva.

- **Istezanje fleksora i ekstenzora:** Ispružite desnu ruku ravno ispred sebe, dlanom okrenutim prema gore. Lijevom rukom povucite prste prema podu dok ne osjetite istezanje u podlaktici. Zadržite 15 sekundi.
    - Zatim okrenite dlan prema dolje i ponovno povucite prste prema podu (istezanje gornjeg dijela podlaktice). Ponovite s obje ruke.

      Ponovite 3-4x svaku ruku

- **Molitveno istezanje:** Spojite dlanove ispred prsa (u pozi za molitvu). Polako spuštajte spojene dlanove prema struku, pazeći da se baze dlanova ne odvoje, dok ne osjetite istezanje s donje strane zapešća.Ponovite 15x

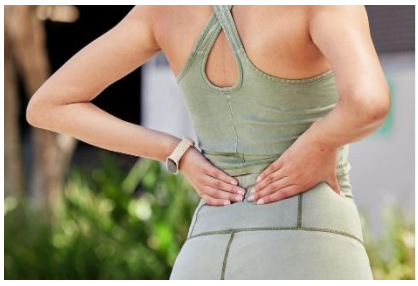
3. Leđa i zdjelica (Posljedice dugotrajnog sjedenja)

Sjedenje skraćuje mišiće pregibače kuka i slabi gluteuse, što rezultira bolovima u donjem dijelu leđa.

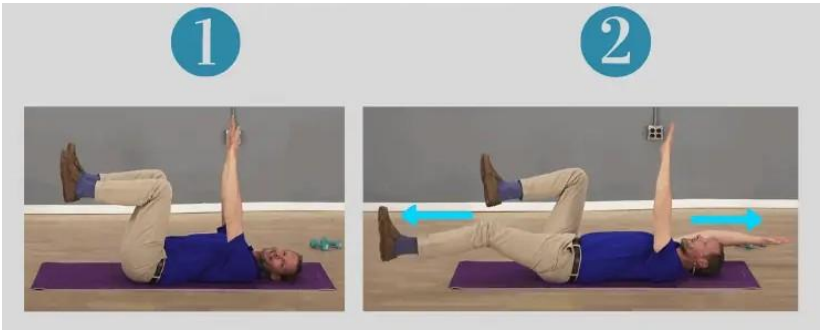
- **Sjedeće istezanje piriformisa**

  Sjednite na rub stolca. Stavite desni gležanj na lijevo koljeno (noga čini broj 4). S ravnim leđima polako se nagnite naprijed dok ne osjetite zatezanje u desnom gluteusu. Zadržite 30 sekundi, pa zamijenite nogu. Ovo odlično opušta donji dio leđa.Ponovite 5-6x svaku stranu

- **Dekompresija kralježnice (Ustajanje):** Ljudsko tijelo nije dizajnirano za 8 sati sjedenja. Jedini pravi lijek je ustajanje. Svakih 45-60 minuta ustanite, stavite dlanove na donji dio leđa i blago se savijte unatrag (ekstenzija) 5-6 puta.



- **´Mrtva Buba˝(Dead Bug)-** vježba za jačenje i stabilizaciju dubokih mišića trupa.Iz ležanja na leđima,pogrčimo noge u koljenu pod 90 stupnjeve te ruke ispružimo ispred sebe(u vis).Naizmjenično spušamo suprotnu ruku-nogu dok suprotna strana miruje.Svaku stranu ponovimo 10 puta.



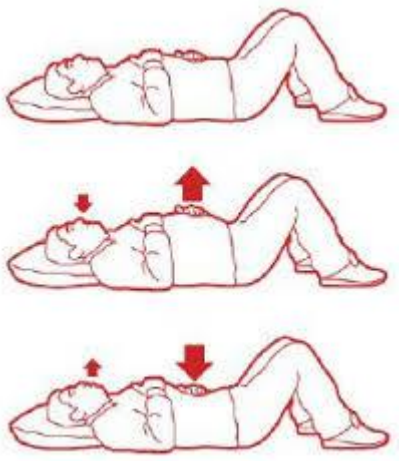
- **Vježbe disanja koristeći dijafragmu**

Dijafragmalno ili trbušno disanje je tehnika disanja koja uključuje svjesno širenje trbušnog zida tijekom udaha, i tako aktiviramo duboke mišiće(stabilizatore) trupa

Kako izvoditi vježbe dijafragmalnog disanja:

Lezite na leđa ili sjednite na udobnu površinu, opustite ramena.

- Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh, taman ispod rebara.
- Udahnite polako kroz nos, omogućujući zraku da uđe duboko, trbuh bi se trebao dizati, a ruka na prsima ostati što mirnija.
- **Izdah:** Izdahnite polako kroz stisnute usne, osjećajući kako se trbuh spušta. Vježbu izvoditi 5 minuta



Ivan Aragović mag.cin

Izvor(Slike) preuzte sa:

https://portmelbournephysio.com.au/diaphragmatic-breathing/

https://backintelligence.com/dead-bug-core-exercise/

https://www.ljepotaizdravlje.hr/kako-ublaziti-bolove-u-donjem-dijelu-leda/

https://muaystore.hr/sjedece-istezanje-piriformisa-u-polozaju-broj-4/

https://www.skimble.com/exercises/63084-chin-trucks-how-to-do-exercise

https://www.docnault.com/worcester-ma-wellness-program/upper-extremity-neck-flexibility-exercises/