



KINETOTERAPIE



CEI DRAGI NE AŞTEAPTĂ ACASĂ!

Specialiștii Serviciului de Prevenire și Protecție IAŞISTING vă îndeamnă să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră!

Organismul uman nu a fost creat pentru munca la birou, iar atunci când neglijăm acest aspect și nu intervenim cu nimic pentru a remedia situația, apar probleme.

Cele mai frecvente afecțiuni profesionale sunt: spondiloza cervicală, scolioza, cifoza, lombosciatica, contracțiile musculare sau dureri articulare (umeri, coate, solduri, genunchi, glezne), cauzate de presarea nervilor în timpul pozițiilor vicioase.

Sfaturi pentru o poziție corectă la birou:

- picioarele trebuie să fie într-o poziție confortabilă, pe podea sau pe un suport pentru picioare, astfel încât să se formeze un unghi de 90 de grade între șold, picioare și coloana vertebrală;
- trebuie să existe posibilitatea reglării scaunului, unghiului din spate și cotierelor;
- spatele trebuie să fie sprijinit de un suport lombar reglabil;
- încheietura trebuie să se afle într-o poziție neutră atunci când se folosește tastatura sau mouse-ul, brațele nu trebuie întinse pentru a ajunge la acestea;
- partea de sus a ecranului trebuie să fie aliniată cu fruntea celui care utilizează computerul, nu cu ochii, preferabil ca aceștia să fie îndreptați către mijlocul ecranului;
- distanța dintre ecranul computerului și cel care-l utilizează trebuie să fie de aproximativ 60 cm;
- unghiu format de coate trebuie să fie de 90 grade în raport cu partea superioară a brațelor. Coatele trebuie să fie ținute aproape de părțile laterale ale corpului astfel încât să nu presupună îndoirea articulațiilor în timpul tastării.

Kinetoterapia are cel mai important rol în procesul de recuperare, deoarece este singura modalitate prin care se poate recupera sau întărirea mobilitatea articulară, forța musculară, stabilitatea articulară și coordonarea.

Cu ajutorul kinetoterapiei se pot recupera toate funcțiile pierdute sau îngreunate de statul prelungit la birou sau de sedentarism.

Efectele kinetoterapiei asupra angajatului sunt numeroase:

- corectarea posturii și aliniamentul corpului;
- perceptia corectă a schemei corporale;
- creșterea mobilității articulare;
- creșterea forței și rezistenței musculare;
- atenuarea și eliminarea durerilor musculare;
- îmbunătățirea capacitatii cardio-respiratorii;
- relaxarea musculară prin creșterea elasticității fibrelor musculare;
- relaxare mentală și confort psihic prin eliminarea factorilor de stres constituși de dureri.

Relaxarea mentală și confortul psihic, sunt factori esențiali pentru un randament cât mai bun la locul de muncă. Grupul de firme IAŞISTING vă dorește spor la muncă, fără dureri de spate, de articulații, membre amortite și fără stres!

Pentru o gamă diversificată de produse și servicii din domeniul SSM - SU, specialiștii din cadrul Grupului de firme Iașisting vă stau la dispoziție.

Iași, Str. Mitropolit Varlaam, nr. 46-48, cod poștal 700198

0232 237 515 0332 411 779

office@iasisting.ro

www.iasisting.ro



think
work
be Safe

Siguranță
la un click distanță