**Sėdimą darbą dirbantieji šaukiasi pagalbos – kineziterapeutai susiduria su naujais iššūkiais**

**Pandemija į gyvenimus atnešė hibridinio darbo modelį, nemažai laiko per pastaruosius dvejus metus dirbome ir vien iš namų. Visgi, ne kiekvienas žmogus savo namuose yra įsirengęs tinkamą darbo vietą, dėl ko kenčia sveikata, taisyklinga laikysena. „Lietuvos draudimo“ duomenimis, 327 proc. išaugęs poreikis lankytis pas kineziterapeutus rodo, kad žmonės išties susiduria su skaudžiomis pasekmėmis. Kineziterapeutė pažymi, kad problemos, su kuriomis kovoja jos srities specialistai, yra įvairios – nuo fizinių skausmų iki emocinės sveikatos gerinimo. Taigi, ką svarbu žinoti po vasaros pilna koja grįžtant į darbus?**

**Svetainės baldai skirti poilsiui, o kavos staliukai – vaišintis kava**

Nugaros skausmai visuomet buvo viena dažniausių problemų, su kuriomis kineziterapeutai susiduria savo darbe. Vis dėlto specialistė pasakoja, kad karantino metu ir po jo pastebi problemų pokytį.

„Didžiausias skirtumas, ką pastebime iš pacientų pasakojimų ir jų būklės – kad problemos dažnu atveju tapo ūminėmis. Kaip pasakoja žmonės, staiga atsikėlę vieną rytą supranta, jog nebegali judėti be skausmo. Tam išties labai didelės įtakos turėjo būtent darbas namuose, kuris dažniausiai nėra pritaikytas ergonomiškai sėdimam darbui. Taigi, žmonės privalo išmokti gyventi naujai, nes hibridinis darbas vis labiau įsišaknija“, – pasakoja Viktorija Lizunova, „Viktorijos Lizunovos kineziterapijos klinikos“ įkūrėja.

Anot jos, kritiškai svarbu dirbti prie tam skirto stalo, sėdint ant darbo kėdės. Svetainės baldai skirti poilsiui, o kavos staliukas – vaišintis kava ir tai visiškai netinkama vieta sėdimam darbui. Jei žmogus neatkreipia į tai dėmesio – anksčiau ar vėliau kūnas ims pats siųsti signalus.

**Kineziterapijos poreikis augo daugiau nei 300 procentų, sparčiai auga sveikatos draudimo rinka**

„Lietuvos draudimo“ Verslo klientų departamento vadovas Simonas Lisauskas pasakoja, kad pastaraisiais metais išties ženkliai pasikeitė lankymosi pas kineziterapeutus tendencijos.

„Žvelgdami į mūsų bendrovės sveikatos draudimo pardavimus, matome itin išaugusį kineziterapijos, reabilitacijos populiarumą – lyginant 2021 ir 2022 metų antrus ketvirčius, šiemet kineziterapijos poreikis augo net 327 proc. Kam nepavyko susikurti tinkamos darbo vietos namuose – dabar kenčia nugaros, sprando skausmus. Kineziterapinės mankštos, masažai reikalingi ne tik atsistatyti po ligos, traumos, bet tai ir puiki prevencinė priemonė, nes sėdimas gyvenimo būdas ir daug laiko prie kompiuterio tikrai daro įtaką mūsų sveikatai“, – sako Simonas Lisauskas.

Anot draudimo eksperto, populiariausia yra stacionarus, ambulatorinis, dantų gydymas, taip pat įvairūs profilaktiniai tyrimai. Sveikatos draudimo rinka Lietuvoje 2022 metų sausio-liepos mėnesiais pasiekė 48,4 milijonų eurų įmokų lygį ir augo 40,9 proc. lyginant su praeitų metų tuo pačiu periodu. „Lietuvos draudimo“ augimas buvo kiek didesnis nei rinkos ir siekė 41,4 proc. Taigi akivaizdu, kad įmonės vis labiau rūpinasi savo darbuotojų sveikata.

„Sveikatos draudimas tapo ir labai svarbia motyvacine priemone, tiek darbuotojai, tiek ir darbdaviai mato tame naudą. Taip pat kai kurie darbdaviai, ne išimtis ir „Lietuvos draudimas“, skiria savo darbuotojams papildomas išmokas darbo vietos įsirengimui namuose, siekiant padėti savo darbuotojams susikurti tokią darbo vietą, kurioje bus išvengiama įvairių  sveikatos sutrikimų“, – kalba „Lietuvos draudimo“ ekspertas.

**Judėjimas gerina ir emocinę sveikatą**

Viktorija Lizunova pažymi, kad kritiškai svarbu ne tik įsirengti tinkamą darbo vietą, bet ir nepamiršti daryti pertraukų, mankštintis, turėti aiškią dienotvarkę, kai nėra maišomas darbas ir poilsis.

„Kad judėjimas turi teigiamą naudą fizinei sveikatai, tai pastebi kiekvienas, kuris susiduria su kineziterapija. Tačiau svarbu ir tai, kad pritaikius tinkamas kineziterapinio gydymo metodikas, galima padėti atsikratyti nerimo, sumažinti lėtinio nuovargio simptomus ar pagerinti miego kokybę“, – sako Viktorija Lizunova.

Anot jos, fizinio krūvio metu organizme daugėja endorfinų – laimės hormonų, slopinančių stresą ir sukeliančių ramybės ir palaimos būseną.

„Žmogus sutvertas judėjimui, o pasirinkęs pasyvų gyvenimo būdą, kai kasdienybėje vyrauja sėdimo darbo tendencija, jis kiek priešinasi savo prigimčiai. Dažnas, dirbdamas sėdimą darbą susiduria su nugaros skausmu, įtampa pečiuose, peties, klubo, kelio skausmu. Šios struktūros bene labiausiai apkraunamos dėl ilgalaikio sėdėjimo. Žmogaus kūną sudaro daugybė raumenų, o pagrindinė raumens funkcija yra pakeisti savo ilgį, kitaip tariant – judėti, todėl svarbu to nepamiršti, nes taisyklingas judėjimas gali būti daugelio ligų prevencija“, – pasakoja kineziterapeutė.

**Jaučiant skausmus – svarbu nedelsti**

Tiek draudimo atstovas, tiek ir kineziterapeutė pažymi, kad itin opia problema karantino metu ir po jo tapo didelės eilės gydymo įstaigose, kur ligonių kasų kompensuojamas gydymas suteikiamas po mėnesio ar daugiau.

„Neabejoju, kad tai ženkliai prisidėjo prie sveikatos draudimo augimo, nes privačių gydymo įstaigų paslaugos mokamos, o įsigijusiems šią paslaugą – nereikia nei mokėti iš savo kišenės, nei laukti ilgose eilėse – gydymo kokybei tai turi didelės įtakos“, – sako „Lietuvos draudimo“ atstovas Simonas Lisauskas.

Anot kineziterapeutės Viktorijos Lizunovos, po karantino išties dažnai susiduriama su žmonėmis, kurie skausmą kentė ilgesnį laiką, turėjo gana chaotišką gydymą ar net nesulaukė tinkamos pagalbos.

„Ilgą laiką jaučiamas skausmas asmenį riboja, verčia atsisakyti tam tikrų mėgstamų veiklų, o kartais net ir stipriai apriboja jo judėjimo laisvę. Todėl susiduriama su ilgalaikėmis pasekmėmis. Pacientai ilgą laiką bijo atlikti veiksmus, kurie kėlė skausmą, nes šis gerokai įsiminęs jų atmintyje, todėl gydymas tokiu atveju trunka ženkliai ilgiau. Skausmas, kaip ir bet kokia patirta trauma, negydomas iškart, po to reikalauja kur kas didesnio darbo ir laiko resursų, norint vėl grįžti į sveiką gyvenimo ritmą“, – kalba kineziterapeutė.

Kaip kalba „Viktorijos Lizunovos kineziterapijos klinikos“ įkūrėja, daugiausiai laimi tie pacientai, kurie sąmoningai suvokia, jog dirbant iš namų fizinio aktyvumo yra kur kas mažiau, todėl reikia dėti papildomų pastangų, norint pagerinti kūno būklę.

„Matome, kad būtent rudenį, sugrįžę po vasaros atostogų ir pasikrovę energijos, žmonės ima formuoti naujus įgūdžius, tai lyg startinis laikotarpis pradedant prevencinį gydymą, norint išmokti tinkamai atlikti fizinius pratimus“, – pastebi kineziterapeutė.

**Esminiai patarimai, grįžtant į rudens darbo ritmą**

Viktorija Lizunova dalinasi keletu patarimų, ką žmogus, ypač dirbantis sėdimą darbą, turėtų įprasti daryti kasdien.

**Pauzės, gilus kvėpavimas.** Užsimerkite, pailsinkite akis, giliai įkvėpkite skaičiuodami iki trijų ir lėtai iškvėpkite. Atlikite tai keletą kartų. Dažnas žmogus, intensyviai ir atsakingai dirbdamas ar susidūręs su stresine situacija, apriboja savo kvėpavimą.

Streso metu žmogus įsitempia, kvėpuoja paviršutiniškai ir negiliai, todėl visas organizmas dirba tokiu pat įtemptu režimu. Pakyla pečiai, širdis ima įnirtingiau plakti, neretu atveju kyla galvos, akių skausmas. Todėl gilus kvėpavimas yra vienas iš pagrindinių gelbėtojų.

**Taisyklingai sėdėkite, susikurkite savo darbo zoną.** Galbūt skamba paprastai, tačiau ar tikrai žinote, kokia yra taisyklinga sėdėjimo padėtis? Ar ne tik žinote, bet ir praktikuojate ją? Tiesa yra tokia, kad ilgalaikė padėtis, nesvarbu kokia ji bebūtų – stovima, sėdima ar gulima – yra netinkama ir net kenksminga.

Svarbu keisti pozicijas, o dar svarbiau – išmokti pasirinkti optimalias darbo sąlygas. Tinkamai, pagal savo kūno proporcijas sureguliuoti savo darbo kėdę, darbo stalą, kompiuterio monitorių. Daryti pertraukėles. O dirbdami iš namų susikurkite tinkamą darbo zoną ir dirbkite tik joje.

„Yra įvairių būdų kaip žmonės galėtų padėti sau dirbti efektyviau ir išlikti sveikiems, svarbu tik tinkamai pasirinkti tuos būdus, o tai padaryti kineziterapeutas tikrai padės. Darbo pertraukų metu žmonės turėtų atlikti mini pratimus, kurie padeda išsitempti, išsijudinti. Net paprastas rankų pakėlimas į viršų su giliu įkvėpimu ir išsirąžymas gali būti puiki darbo prie kompiuterio dalis, svarbu nepamiršti judėti“, – sako specialistė Viktorija Lizunova.

**Daugiau informacijos:**

Viktorija Lizunova

MB „Viktorijos Lizunovos kineziterapijos klinika“ įkūrėja

Mob. +370 692 15602; El.p. [vl.kineziterapijosklinika@gmail.com](mailto:vl.kineziterapijosklinika@gmail.com)

Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė

AB „Lietuvos draudimas“ Komunikacijos vadovė

Mob. +370 616 73728; El.p. [indre.trakimaite-seskuviene@ld.lt](mailto:indre.trakimaite-seskuviene@ld.lt)