

Siedzący tryb pracy - kiedy warto udać się do fizjoterapeuty?



Siedzący tryb pracy - kiedy warto udać się do fizjoterapeuty?

Praca siedząca - ukryte zagrożenie dla zdrowia

Długie godziny spędzone przy biurku, wielogodzinne spotkania online i ciągła praca przy komputerze to codzienność wielu osób. Choć siedzący tryb życia wydaje się niegroźny, w rzeczywistości może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Bóle pleców, sztywność mięśni, napięcia w karku czy drętwienie kończyn to tylko niektóre z dolegliwości, które mogą się pojawić.

Czy jednak do fizjoterapeuty warto zgłosić się dopiero wtedy, gdy odczuwamy ból? Zdecydowanie nie! Regularna fizjoterapia pomaga nie tylko złagodzić istniejące dolegliwości, ale także zapobiega ich powstawaniu. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, warto zadbać o swoje zdrowie już teraz.

Dlaczego fizjoterapia jest ważna dla osób pracujących siedząco?

1. Ból pleców i szyi - pierwszy sygnał ostrzegawczy

Jeśli często odczuwasz napięcie w odcinku lędźwiowym, sztywność karku lub bóle głowy, to może być znak, że Twój kręgosłup jest przeciążony. Niewłaściwa ergonomia stanowiska pracy, brak aktywności fizycznej i długotrwałe siedzenie mogą prowadzić do poważnych zmian w układzie mięśniowo-szkieletowym. Fizjoterapia może pomóc w złagodzeniu bólu, a także nauczyć Cię prawidłowej postawy i ćwiczeń

zapobiegających problemom w przyszłości.

2. Zespół cieśni nadgarstka i bóle rąk

Wielogodzinna praca przy komputerze, pisanie na klawiaturze i używanie myszki mogą prowadzić do przeciążeń nadgarstków. Objawy takie jak drętwienie palców, osłabienie chwytu czy ból w nadgarstku to sygnały alarmowe, których nie wolno ignorować. Fizjoterapeuta może zastosować odpowiednie techniki manualne oraz zaproponować ćwiczenia wzmacniające i rozluźniające, które pomogą uniknąć poważniejszych dolegliwości.

3. Zaburzenia krążenia i obrzęki nóg

Długotrwałe siedzenie spowalnia krążenie krwi, co może prowadzić do uczucia ciężkich nóg, opuchlizny, a nawet powstawania żylaków. W gabinecie fizjoterapii w Bolesławcu (NZOZ Provita) można skorzystać z terapii poprawiających przepływ krwi, takich jak drenaż limfatyczny, masaże czy indywidualna nauka ćwiczeń.

4. Przewlekłe zmęczenie i spadek koncentracji

Nieprawidłowa postawa i napięcie mięśniowe mogą nie tylko powodować ból, ale także wpływać na ogólne samopoczucie. Przewlekłe zmęczenie, bóle głowy i problemy z koncentracją to częste skutki siedzącego trybu życia. Fizjoterapia może pomóc poprawić komfort pracy, zwiększyć poziom energii oraz zadbać o lepsze samopoczucie na co dzień.

Kiedy warto zgłosić się do fizjoterapeuty?

Nie warto czekać, aż ból stanie się nie do zniesienia. Jeśli:

- ☐ Pracujesz w pozycji siedzącej przez większość dnia,
- ☐ Często odczuwasz napięcie w plecach, karku lub nadgarstkach,
- ☐ Masz bóle głowy związane z napięciem mięśniowym,
- ☐ Czujesz dyskomfort w biodrach, kolanach lub stopach,
- ☐ Twoja postawa uległa pogorszeniu,
- ☐ Masz problemy z krążeniem i obrzękami nóg –

To znak, że warto skonsultować się z fizjoterapeutą.

Jak wygląda fizjoterapia w Bolesławcu?

Fizjoterapia to nie tylko masaż, ale kompleksowa opieka nad zdrowiem Twojego ciała. W profesjonalnym gabinecie można skorzystać z:

- ???? **Terapii manualnej** – rozluźnia napięte mięśnie i poprawia ruchomość stawów,
- ???? **Indywidualnie dobranych ćwiczeń** – dzięki nim rozciągasz mięśnie nadmiernie przykurczone a wzmacniasz partie osłabione partie mięśniowe,
- ???? **Ergonomicznego doradztwa** – dostosowanie stanowiska pracy do potrzeb pacjenta,
- ???? **Drenażu limfatycznego** – poprawia krążenie i zmniejsza obrzęki,
- ???? **Technik relaksacyjnych** – pomagają w redukcji stresu i napięcia.

Zadbaj o swoje zdrowie!

Siedzący tryb życia nie musi oznaczać bólu i dyskomfortu. Regularna fizjoterapia w Bolesławcu pomoże Ci utrzymać zdrowie i sprawność na długie lata. Nie czekaj, aż dolegliwości się nasilą – umów się na konsultację i zadbaj o swoje ciało już teraz!

Zapraszamy do umówienia wizyty w Bolesławcu:

Rejestracja NZOZ Provita

Grunwaldzka 7A

59-700 Bolesławiec

[75 644 71 71](tel:756447171)

Źródło: <https://www.provita-s.com.pl/aktualnosc/35,siedzacy-tryb-pracy-kiedy-warto-udac-sie-do-fizjoterapeuty>