

## Sēdēšana



Izvairieties no sakumpšanas un noliekšanās uz priekšu, jo tā Jūs palielināt slodzi muguras lejas daļā. Nekrustojiet kājas.



- Sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu.
- Mugurai jābūt atbalstītai pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkaulu balstītu fizioloģiski pareiza poza.
- Ceļu locītavām un pēdām jāatrodas 90 grādu leņķī.
- Sēžot sēdekļa mala nedrīkst sniegties līdz pašai paces bedre, lai netiktu nospiesti asinsvadi.



- Ja nepieciešams izmantojiet ķīļveida pamatni zem sēžamvietas, pēdām jāstāv cieši pie grīdas, ja nepieciešams, izmantojiet pamatni arī zem kājām.
- Jostas vieta atbalstam izmantojiet ortopēdisku jostas daļas atbalstu.



## Ergonomikas pamatprincipi ikdienas aktivitātēs muguras sāpju profilaksei

### 10 ergonomikas pamatprincipi – muguras sāpju profilakses pamats

1. Strādāt neitrālās pozās
2. Samazināt maksimālu spēku pielietošanu
3. Samazināt kustības ar maksimālu amplitūdu
4. Novietot lietas sasniedzamā attālumā
5. Strādāt atbilstošā augstumā
6. Samazināt nogurumu un statisku slodzi
7. Samazināt spiedienu uz ķermeņa daļām
8. Nodrošināt brīvu telpu ķermeņa kustībām
9. Kustēties, vingrot, izstaipties
10. Uzturēt kārtīgu un ērtu darba vidi

### Autori:

Latvijas Ergoterapeitu asociācijas  
biedri

### Izmantotā literatūra:

1. [www.palidzi.lv](http://www.palidzi.lv)
2. [http://www.mfd.lv/lv/book/Muguras\\_sapes\\_lv.htm](http://www.mfd.lv/lv/book/Muguras_sapes_lv.htm)
3. Ergonomika darbā
4. Ergonomics of sleep positions-Behavior modifications, Jonh S.Gillick, 2002

## Gulēšana un relaksācijas pozas



**Guļot uz sāniem**, mugurkaula jostas daļas relaksācijai augšējo kāju, gūžas un ceļa locītavā 90° saliektu, atbalstīt uz spilvena, otru kāju iztaisnot. Zem galvas novietot spilvenu tā, lai tiktu aizpildīts kakla daļas izliekums un spilvens neatrastos zem pleciem.



**Guļot uz sāniem**, abas kājas var salikt un starp tām novietot spilvenu tā, lai tas balstītu ceļa un potītes locītavas.



**Guļot uz muguras**, zem galvas novietot spilvenu tā, lai tas aizpildītu mugurkaula kakla daļas izliekumu un neatrastos zem pleciem. Var izmantot speciālu ortopēdisko spilvenu ar anatomisku izliekumu.

Zem jostas daļas novietot salocītu dvieļi, bet zem ceļiem (ja nepieciešams – arī zem apakšstilbiem) spilvenu. Muguras relaksācijai guļot uz muguras kājas uzlikt uz bumbas vai krēslu.

### Piecelšanās no gultas



Saliekt kājas ceļos un pagriezties uz sāniem. Tad vienlaicīgi laist kājas pār gultas malu un, atbalstoties ar rokām, celt ķermeņa augšdaļu. Ceļoties no guļus stāvokļa uz vēdera balstīties uz apakšdelmiem un ceļgaliem, sasprindzinot vēdera muskulatūru un pāriet uz četrpadsmit pozu. Tad, vienu kāju balstot uz grīdas, iztaisnoties un izcelt otru kāju.

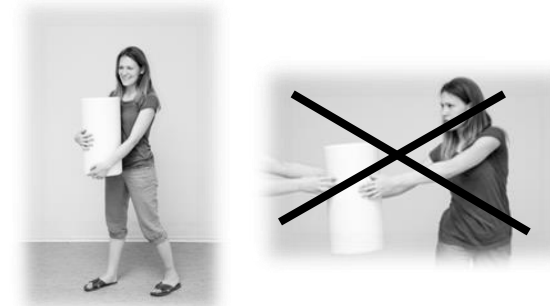
## Smaguma celšana un pārvietošana



Priekšmetus celt nostājoties tiem tieši priekšā, ieliecieties gūžu un ceļu locītavās un ceļoties iztaisnojot kājas, tādējādi kustību cenšoties nodrošināt ar kāju muskuļu spēku, papildus atbalstoties ar roku pret celi vai blakus esošu objektu. Vēderu turēt ievilkto, lai stabilizētu mugurkaulu. Var lietot stabilizējošu korseti jostas - krustu daļai.

### Pamatprincipi:

1. Ieņemt ērtu pozu: kājas plecu platumā, balsts uz pilnas pēdas, viena kāja var būt izvirzīta nedaudz uz priekšu
2. Turēt priekšmetu ar abām rokām un tuvu ķermenim
3. Izvairīties no augšējās ķermeņa daļas rotācijas kustībām



## Ikdienas aktivitātes



Izvairīties no muguras saliekšanas. Tā vietā labāk saliekt ceļus pārnesot svaru no vienas kājas uz otru vai pietupjoties. Izvēlēties tādu aprīkojumu, kas atvieglo ikdienas aktivitāšu veikšanu.



**Ja vajag ilgi stāvēt, nepieciešams** mainīt pozu katras 10-15 minūtes, mainot svaru no vienas kājas uz otru. Varat izmantot atbalstu zem kājas, atbalstoties te uz vienas, te uz otras kājas, tādējādi samazinot slodzi mugurkaulam.

## Somas nešana



Mugursoma sadala slodzi simetriski uz abiem pleciem un liek sasprindzināt vēdera muskulatūru, kas samazina slodzi uz muguru. Vajadzētu izvēlēties somu ar platām un regulējamām lencēm. Pleca somu labāk nest šķērsām pāri ķermenim.



Nenest somu vienā rokā, bet mēģināt sadalīt smagumu abām rokām vienādi, vai arī nest ar abām rokām cieši sev priekšā.