



Hoolitse oma selja eest arvutiga töötades!

Pikemaajaline istumisasend võib panna löögi alla su selgroo, eriti kaela- ja alaselja piirkonna.

Et seda vältida, vaheta iga 30-60 minuti pärast asendit. Püüa jalutada veidi kontoris ringi, eriti hästi mõjub korralik selja sirutusharjutus.

Jälgi, et su istumisasend on mugav nii laua ääres istudes kui arvuti klaviatuuri, hiire ja monitoriga töötades.

Seljale on parim sinu selja järgi kohaldatav tool. Jälgi, et toetatud oleksid nii ala- kui ülaselg, küünarnukk ja jalad oleksid 90-kraadise nurga all ja jalad toetuksid tallaga põrandale. Selja õnarust võid toetada padja või rullikeeratud käterätiga, jalgade alla panna toe (nt sobiva kõrgusega karbi).

Välti kaela või selja upitamist arvuti kõrvale asetatud dokumentide või failide poole, eelista võtta abiks dokumendihoidja.

Välidi telefoni hoidmist öla ja pea vahel, kasuta pigem kõrvasiseseid või -pealseid klappe või käed-vaba seadet.

Tee spetsiaalseid selga tugevdavaid ja pinges kohti lõdvestavaid harjutusi, mis aitavad rühti parandada ja annavad pinges lihastele puhkust. Vaheta asendit vähemalt kord tunnis!

Näpunäiteid selja tervise heaks

UNE AJAL võib seljal või kõhuli magamine tekitada pinget seljas ja kaelas

– selili magades aseta põlvede alla padi, külili magades aseta padi põlvede vahele, kaela ettepoole asendi puhul maga selili ilma padjata.

TERVISLIK TOIT JA HARJUTUSED

ülekaal tähendab lisakoormust seljale:

püüa säilitada ideaalne kehakaal, süües tervislikku, tasakaalustatud toitu ja liikudes igapäevaselt

LOOBU SUITSUST

– suitsetajatel on sagedamini seljavalud, sest tubakas sisalduvad kemikaalid võivad vereringet alandada ja tervenemise aega pikendada

SELG SIRGU JA LIKUMA

– tõsta teadlikkust oma asendist, tee regulaarselt vahepause, et asendit vahetada ja tee harjutusi, mis aitavad vähendada pingeid seljas

KONSULTEERI LITSENTSEERITUD TERVISHOIUTÖÖTAJAGA

– uuri erinevaid võimalusi, kuidas leida lahendus oma seljaprobleemidele, näiteks konsulteeeri seljatervise ekspertidega nagu kiropaktikud, osteopaadid, taastusravi arstid, füsioterapeudid, spordiarstid, töötervishoiuarstid.

Kasulikke linke:

www.worldspineday.com

[Alaselja harjutused](#)

[Kuidas vältida kaelavalu](#)

Kontakt:

info@emmks.ee

www.emmks.ee

Millal otsida abi

Oluline on asuda abi otsima niipea kui märkad, et midagi on muutunud või varasemast erinev. Ala asjatundjad oskavad aidata sul probleemi algpõhjuseni jõuda ja pakuvad erinevaid ravivõimalusi ja nõuandeid, et probleeme ennetada ja nendega hakkama saada.

Abi tuleks otsida, kui esineb:

- **probleeme põie või soolestiku tühjendamisel**
- **valu, millega kaasneb peeringlus, iiveldus või kahekordne nägemine, raskused rääkimisel või neelamisel, käimisel**
- **liiklusõnnetuse, kukkumise/libisemise või muu trauma järgseid probleeme**
- **koordinatsiooni kadumist või käte-jalgade tuimust**
- **tugevat, pidevat valu, mis ägeneb ja ei lähe kuidagi mööda**
- **valu, mis ägeneb öösi ja/või millega kaasneb öine higistamine**
- **valu/tuimust/surinat, mis liigub alla mööda jalga või kätt**