




IZVAJANJE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

1


Blanka Koščak Tivadar dipl.fiziot., IPnf in Cyriax terapevt
blanka@fizioterapija-mediko.si

Blanka Koščak Tivadar dipl.fiziot., IPnf in Cyriax terapevt




PROMOCIJA ZDRAVJA – ZAKONSKA PODLAGA

- Obvestilo za javnost (Inšpektorat RS za delo)
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu.
- Izvajalec promocije zdravja na delovnem mestu je **delodajalec, ki si lahko pomaga pri izvedbi z znanjem in nasveti drugih subjektov.**



2

Blanka Koščak Tivadar dipl.fiziot., IPnf in Cyriax terapevt




PROMOCIJA ZDRAVJA - IZVAJANJE


- **Tri faze:** analiza stanja, izvajanje in vzdrževanje promocije zdravja.
- **Stalno preverjanje in analiziranje izvajanega.**
- Izvajanje promocije mora biti **enostavno, razumljivo in zanimivo.**
- Posledice ob opustitvi ukrepov.
- Kontinuiteta skrbi za zaposlene in vključevanje zaposlenih kot aktivnih akterjev v skrbi za zdravje.
- Evidenca?

3

Blanka Koščak Tivadar dipl.fiziot., IPnf in Cyriax terapevt




PROMOCIJA ZDRAVJA - PREDNOSTI



- Determinante zdravja
- Medsebojna komunikacija, pretok informacij, poglobljen nivo sodelovanja, socialna mreža,...
- Naloga podjetja da spodbuja k udeležbi.
- **Udeležba in aktivnosti na področju promocije zdravja je prostovoljna.**
- **»who says what to whom with what effect«**
- Komunikacija je tisto kar je razumljeno.
- **Pravilno zastavljena in dobro izpeljana.**


4

Blanka Koščak Tivadar dipl.fiziot., IPnf in Cyriax terapevt



DELOVNO MESTO - ERGONOMIJA

- V SLO prevladujejo bolezni kostno mišičnega sistema.
- CTD na drugem mestu med poklicnimi obolenji v razvitem svetu.
- **Vsako delovno mesto vpliva na naše telo.**
- Težave pokažejo šele tekom let.
- Ureditev delovnega mesta glede na pogoje dela.
- Drža človeka pri delu.
- Dobra organizacije dela.
- Krajše prekinitve.
- Ustrezno gibanje, funkcionalna vadba.



5

Blanka Koščak Tivadar dipl.fiziot., IPnf in Cyriax terapevt



DELOVNO MESTO – PREHRANA, STRES

- **Zdrava prehrana** za optimalni psihofizični razvoj, intelektualno sposobnost, vitalnost in zorenje, odpornost in delovno storilnost.
- Vzroki za **stres.**




6

Blanka Koščak Tivadar dipl.fiziot., IPnf in Cyriax terapevt



Homo Erectus
Stoja, vzravnavna človeka

Homo Sapiens
Razmišljajoč človek

Homo forseeing Improvidus
(not forseeing)
-kratkoviden
-nepremišljen

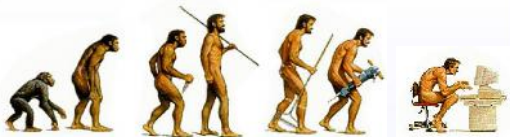
Homo Sedentarius
Sedeč človek

Nekaj je nekje strahotno skrenilo s prave poti...

Human evolution
Dr. Vic Barker: Posture Makes Perfect – The Missing Link In Health and Fitness, 1985


7

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt




ZNAČILNOSTI DELA SODOBNEGA DELA

- Računalnik,
- dolgotrajno sedenje, statična in neustrezna drža,
- gledanje v slikovni zaslon,
- enaki, ponavljajoči se gibi,
- ergonomsko urejen delovni prostor (?),
- zmanjšan obseg gibov,
- slabša mišična moč in koordinacija,
- motena cirkulacija,
- slabša živčna prevodnost,
- povečana napetost posameznih mišičnih skupin.



8


Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt



KAKO ZAČETI ?

- Odločiti se!


**Zdravje samo eno, nam lastno,
ki ga ne moremo sleči, odvreči in zamenjati.**



**Zdravo živimo
ZA SEBE IN ZARADI
SEBE!**

9


Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt



OČI


Vaje za očesne mišice

- **Krajši odmori** (se zazrete skozi okno ali v sliko).
- Oči imejte odprte in jih premikajte navzgor /navzdol iz desnega zgornjega kota v levi spodnji kot in obratno, krožite z njimi v smeri urinega kazalca in v obratni smeri. Vse vaje ponovite še z zaprtimi očmi.
- Podrgnite dlan ob dlan, tako da ju segrejete, nato roki nežno položite na vekji, sprostite oči, mislite pozitivno.



10

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt



MASAŽA TOČK OKOLI OČI

- Palca položite v notranji kot očesne votline,
- nadaljujte s kazalci, ki ju položite v majhni vdolbini spodnjega dela očesne votline,
- nato položite kazalca na spodnji del očesne votline,
- sledi masaža zgornjega dela očesne votline s sredincem od zunanega očesnega kotička do nosnega korena,
- masiranje z jagodicami prstov po sencih,
- za konec narahlo pokrijte oči z dlanmi.

11

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt



VAJE ZA ČELJUSTNI SKLEP

Zaradi povečane mišične napetosti žvečnih mišic, lahko nastanejo spremembe v čeljustnem sklepu in vratni hrbtenici (in obratno).

- Stisnite ustnici, napolnite ustno votlino z zrakom in pomikajte zrak levo in desno.
- konico jezika postavite na nebo in nežno pihajte (zvok rrrr).



12

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

VRAT IN RAMENSKI OBROČ

- o Pogostejše bolečine v vratu (5., 6. in 7. vretence), rami in roki, kot težave v zgornjem delu vratu,
- o **bolečine v ramenih in rokah,**
- o **mravljinčenje v rokah,**
- o **nespretnost prstov** (stvari padajo iz rok),
- o neustrezna občutljivost v rokah,
- o otekanje rok,
- o **tenzijski glavobol** (napetosti mišic vratne hrbtenice,
- o bolečina na narastiščih mišic na lobanji ali pa izžareva v predel glave.



13

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

MASAŽA VRATU IN RAMEN

Roko naslonite na mizo in podprite čelo, z drugo roko rahlo gnetite vratne mišice in ramenski obroč.



14

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

VAJE ZA POVEČANJE GIBLJIVOSTI V VRATU

- o Vzravnjajte se (nitka), brado potisnite proti hrbtenici, tako da čutite razteg v vratnem delu.
- o Sedite vzravnano, pest postavite pod brado z drugo roko primite vratno hrbtenico tik ob glavi. Počasi potegnite glavo navzdol.
- o Sklenite roki in položite dlani na čelo. Ob izdihu potisnite glavo proti rokam, roki hkrati potiskate nazaj. Vaje ponovite tako da postavite dlani zadaj, na vrhu glave in na obeh straneh.



15

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

RAMENSKI OBROČ IN ZGORNJI UD

- o Velika gibljivosti v ramenskem obroču,
- o vpliv degenerativnih obolenj,
- o poškodbe in prekomerna napetost, (rami potegnjeni navzgor in naprej).

Vaje za sprostitvev in gibljivost

- o Večkrat na dan zavestno sprostite rami,
- o nagnite se vstran ali naprej in nežno zanihajte z roko levo /desno, naprej/nazaj, zakrožite,
- o dvignite rami navzgor proti ušesom in ju sprostite,
- o potisnite rami nazaj in naprej,
- o roko položite pred seboj na mizo. Nagibajte se s trupom, naprej, nazaj, levo, desno in krožite.



Izvajajte majhne gibe do bolečin.

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

- o Usedite se stran od mize ali vstanite, napnite trebušne mišice (ne dvigujte rebrnega loka), sklenite roki in prepletite prste, dvignite roki navzgor proti stropu (glava med rokami), na vrhu obrnite dlani proti stropu, počasi spuščajte roki navzdol, ko sta v višini prsi, še dodatno potisnite roki pred sebe, razmaknite lopatici.



17

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

EPIKONDILITIS

- o Epikondil/ekondilitis,
- o zunanji - teniški komolec /notranji strani - golf komolec
- o tetive mišic, ki gibljejo zapestje in dlan



- o raztezne vaje (za teniški komolec; roko odročimo v višino rame-višje kot bo roka večji bo razteg-nastavimo na zid hrbtne stran dlani)
- o za golf komolec; roko odročimo v višino rame-nižje kot bo roka večji bo razteg nastavimo na zid dlan stegnemo komolec in raztezamo).

18

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

ZAPESTJE IN PRSTI

- Vadite upogibanje in iztegovanje vseh sklepov v prstih.
- Upogibanje in iztegovanje zapestja in obračanje ter pokrivanje dlani.
- Raztezanje



19

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

SINDROM KARPALNEGA KANALA

- sindroma karpalnega kanala, lahko pride do utesnitve živca.
- **Neutralni položaj**
Kadar počivamo. Pomaga, če v rokah držimo mehko žogico.
- **Skrčeni prsti**
Postopoma krčimo prste po sklepih, začnemo zgoraj iz iztegnjenega in nadaljujemo s selektivnim krčenjem sklepov.



20

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

Vaje za zapestje v vseh položajih

- Vaje za upogibalke zapestja. Prosto ali čez rob mize.



Vaje s palcem

- Počasi drsimo po dlani s palcem navzdol. Približamo palec in mezinec.



21

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

VAJE ZA DOBRO DRSENJE ŽIVCEV

- Poglejte čez ramo v dlan.



- Naredite očala in gibajte levo/desno s trupom.



22

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

PRSNI IN LEDVENI DEL

- Najpogostejša bolečina gibal pri človeku.
- Prisilna drža in enaki, ponavljajoči gibi, (prehrana medvretenčne ploščice).
- Pri človeku, ki stoji lepo zravnano, so pritiski na medvretenčno ploščico med 4. in 5. ledvenim vretencem, približno enaki pritisku, ki ga ustvari njegova telesna teža.
- Pri optimalnem sedenju, se pritisk v ploščici poveča na 150% telesne teže.



23

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

ZA ZDRAVO TELO MORAMO TELOVADITI

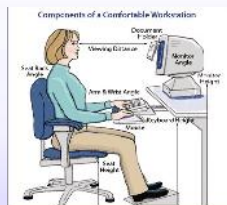


24

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

PRAVILNO SEDENJE

- o Naslon nazaj na oporo stola (nastavljiva opora),
- o sprednji del stola naj bo spuščen in zaobljen,
- o kolena nižja od kolkov,
- o nogi ne prekrizani,
- o teža mora biti enakomerno porazdeljena na obe strani,
- o stopali naj bosta na podlagi ali na podstavku za noge.



25

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

- o Komolca in rami naj počivata na podlagi, tipkovnica naj bo v višini rok.
- o Miška naj bo na doseg roke, tako ne bomo, zvijali (rotirali) hrbtenice.
- o Nogi je naj bosta podloženi.
- o Kolena nekoliko nižji od kolkov.



26

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

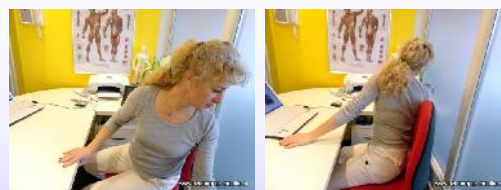
KAKO NE SMEMO SEDETI



27

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

KAKO NE SMEMO SEDETI



28

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

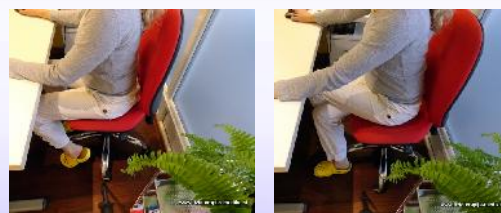
KAKO NE SMEMO SEDETI



29

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

KAKO NE SMEMO SEDETI



30

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

KAKO NE SMEMO SEDETI



31

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

NASTAVITEV ZASLONA

- Razdalja med monitorjem in očmi vsaj 64 centimetrov,
- povečajte črke
- optimalni kot (nagnjenost) med 20 in 50 stopinjami,
- monitor nekoliko nižje (drža vratu in glave),
- zgornji del monitorja nekoliko dlje od oči kot spodnji,
- kontrast slike na zaslonu in okolice naj ne bo prevelik (odsev),
- smer pogleda na zaslon vzporedna z okni,
- umetna svetloba podobna naravni dnevni svetlobi.



32

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

VAJE ZA PRSNI IN LEDVENI DEL HRBTA

- Ob pravilnem sedenju (stoji), napnite trebušne mišice, tako da narahlo uvlečete popek proti hrbtenici in napnite mišice medeničnega dna. Ne dvigujte rebrnega loka, ne spreminjajte položaja hrbtenice, zadržite nekaj sekund in ves čas dihalite.
- kočijaški položaj, in dihalite v zadnji del prsnega koša.



33

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

- prenašanje teže med 6. točkami.
- Vaja za stabilizacijske mišice je tudi če pri sedenju ali stoji, dvignete samo od podlage eno nogo, pri tem se ne nagibajte vstran in ne pustite nagibajte medenice.



34

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

NOGE

- Pomanjkanje gibanja,
- dolgo sedenje in sedenje s prekrizanimi nogami,
- ozka oblačila in obutev (upočasnen pretok venske krvi proti srcu, kronično obolenje ven).



Pomembno je, da:

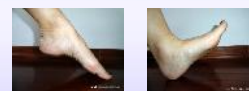
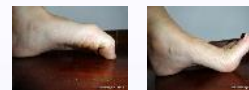
- ne sedite predolgo (če je mogoče vsako uro vstanite),
- kadar je primerno in mogoče dvignite nogi v višino zadnjice (na stol, manjšo mizico),
- ne sedite s prekrizanimi nogami,
- poskrbite za primerno telesno težo.

35

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

VAJE ZA NOGE

- Gibajte s prsti, krčite, stegujte prste.
- stopali povlecite navzgor in navzdol, obračajte stopali na ven in noter, krožite s stopali.
- Gibajte s koleni (sede), z levim stopalom po podlagi zdrsnete naprej, hkrati z desnim stopalom zdrsnete nazaj (hrbtenico obdržite v ravnem položaju)..
- Med sedenjem ali v stoje močno napnite prednjo stegensko mišico in zadržite nekaj sekund.
- Stopajte (lahko tudi iz sedečega položaja) izmenoma na prste in na pete.



36

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

PREHRANA - EVOLUCIJA

www.tumblr.com/tagged/human%20evolution

37

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA ZDRAVJE

Ne moremo vplivati ?

Imamo vpliv

Dejavniki življenjskega sloga
(↑ nasičene maščobe, ↑ holesterol, ↑ kalorična hrana, kajenje, ↑ alkohol, ↓ telesna aktivnost, stres)

Spol
Starost
Družinska obremenjenost

Biokemični ali fiziološki dejavniki
(↑ krvni sladkor, ↑ holesterol in trigliceridi, ↑ krvni tlak)

38

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

POSLEDICE NEUSTREZNE PREHRANE

Srce in ožilje

Ledvice

Oči

Možgani

39

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

ZNAKI ZVIŠANEGA KRVNEGA SLADKORJA

žeja
pogosto odvajanje vode
hujšanje
motnje vida
srbeča koža, kožne okužbe
utrujenost
povečan apetit
vrtoглаvica
izsušenost

40

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

KRVNI SLADKOR MMOL/LITER

| na tešče | | po jedi |
|-----------|--------------|-----------|
| 4,0 - 6,1 | dobro | 4,4 - 8,0 |
| 6,2 - 7,8 | sprejemljivo | 8,1 10,0- |
| nad 7,8 | slabo | nad 10,0 |

41

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

ZNAKI POVIŠANIH MAŠČOB V KRVNI

ni značilnih znakov bolezni, počutimo se dobro, bolezen ugotovimo le s krvno preiskavo

Kaj nam "dviguje" maščobe v krvi?
prehrana bogata s holesterolom
maščobe živalskega izvora
premalo zelenjave (steroli)
premalo gibanja
stres

42

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

HOLESTEROL

SKUPNI HOLESTEROL DO 4,5

LDL DO 3,0

HDL NAD 1

TRIGLICERIDI DO 1,7

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

VISOK KRVNI TLAK

Jutranji glavobol v zatilju, vrtoglavica, šumenje v ušesih, živčnost, motnje spanja, ...

Vse kar je višje od 139/89 !!!!!

blago: 140-159/90-99
zmerno: 160-179/100-109
hudo: 180 in več/110 in več

JE PRITISK KRVI NA NOTRANJO ŽILNO STENO
 SISTOLIČNI = ZGORNJI TLAK (srce se skrči in potisne kri v ožilje)
 DIASTOLIČNI = SPODNJI (srce se razteza in polni z novo krvjo)

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

OBSEG PASU in ITM

ženske : nad 80 cm ogroža zdravje
 nad 88 cm zelo ogroža zdravje

moški: nad 94 cm ogroža zdravje
 nad 102 cm zelo ogroža zdravje

Ljudje, ki imajo povečan obseg pasu, so 4x bolj ogroženi za nastanek kroničnih bolezni.

| VREDNOSTI INDEKSA TELESNE MASE | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 18,5-24,9 | normalni |
| 25,0-29,9 | prekomerna telesna teža |
| 30,0-34,9 | obsevanje s telesno težavo |
| 35,0-39,9 | težki obsevanje s telesno težavo |
| 40 in več | težko obsevanje s telesno težavo |

ITM do 25

telesna teža v kilogramih
 telesna višina v metrih na kvadrat

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

KAJ JESTI?

Dušenje, kuhanje na pari in v vodi, peka na žaru in peka v pečici

Škrob: polnozrnat kruh, neoluščen riž in kaše, stročnice brez dodatkov, kuhan krompir.

Sadje, zelenjava: sveži sokovi iz zelenjave, vse vrste zelenjave. Izbiramo manj sladke sadeže, sadje uživamo v zmernih količinah.

Mleko in mlečni izdelki: posneto mleko, posneti jogurt, pusta skuta, pusti sirni namazi, nemastni siri.

Meso in ribe: pusti zrezki (na žaru), najbolje iz belega mesa, nemastne ribe na žaru, mesni izdelki z znakom varovalnega živila.

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

STRES


- o Zunanji
- o Notranji
- o Fiziološki
- o Psihični stres

- o enkratne obremenitve/ponavljajoče
- o posameznik
- o varni poklici ?
- o družina
- o povzročitelji stresa


Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt

Stop! Vse smo uničili, vrnimo se!!!!

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot., IPnf in Cyriax terapevt




- Vaje, ki jih lahko opravite mimogrede, vam ne bodo vzele veliko časa, vam bodo pa zato prinesle veliko koristi.
- Zdrava prehrana ni slaba.
- Sproščamo se lahko vsak dan, brez dodatnih stroškov.
- Potrebna je volja in vztrajnost.
- Predvsem pa se je potrebno potruditi in vzeti prevzeti odgovornost za svoje zdravje.




49

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot. iPNF in Cyrilax terapevt



- Poskrbite za sproščanje, gibanje v naravi,
- za dobro vzdušje v družini,
- duhovno rast in intelektualno rast in
- druženje s prijatelji.



Le tako boste srečno preživeli jesen svojega življenja!

50

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot. iPNF in Cyrilax terapevt



HVALA ZA POZORNOST



Ker ste se odločili, da sebe postavite na prvo mesto!

www.fizioterapija-mediko.si

51

Blanka Koščak Tivadar dipl. fiziot. iPNF in Cyrilax terapevt