



Prawidłowa pozycja za kierownicą - podstawa zdrowego kierowcy

Przynajmniej kilka godzin dziennie w pozycji siedzącej to duże obciążenie dla organizmu. Ciało człowieka przystosowane jest do ruchu, dlatego jazda ciężarówką powinna łączyć w sobie prawidłową pozycję za kierownicą i aktywny wypoczynek na pauzie.

Przez miliony lat ludzkie ciało dostosowało się do ruchu, ponieważ jako społeczność byliśmy zmuszeni do przemieszczania się, pracy fizycznej w postaci uprawy roli, wycinki lasów, polowań i innych zadań opartych na aktywności fizycznej. Wraz z postępowaniem technicznym praca wymaga mniej ruchów i jest bardzo statyczna. Takiego ułożenia ciała bardzo nie lubi nasz organizm.

Długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, może bardzo mocno obciążać organizm. Najbardziej cierpi kręgosłup, a także narządy wewnętrzne. Zła pozycja za kierownicą może być powodem bólów głowy, kłopotów z ostrością widzenia i słabszym czasem reakcji. To wszystko negatywnie wpływa na bezpieczeństwo na drogach - mówi Tomasz Zabłocki - fizjoterapeuta.

Podczas akcji #ZdrowyKierowca zorganizowanej na stacjach AS 24 Polska pod koniec czerwca okazało się, że większość kierowców prowadzi samochód ciężarowy z nieprawidłowo ustawionym fotelem. Jedynie około 15% kierowców miało świadomość tego, jak ważna jest optymalna pozycja za kierownicą. Łącznie około stu rozmów przeprowadzonych z kierowcami z całej Europy na temat wyzwań w branży transportowej podczas dwóch dni spotkań na stacjach AS 24 Polska, odpowiednio w Słubicach i w Krzywej. Setki rozdanych zdrowych przekąsek, gum do ćwiczeń i wody mineralnej, a także dziesiątki porad fizjoterapeuty. Tak można podsumować akcję #ZdrowyKierowca.

Cieszy fakt, że kierowcy są świadomi tego, jak ich praca wpływa na ich stan zdrowia. Bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, drętwiejące ręce, czy problemy z ruchomością barków spowodowane napięciem mięśni, to najczęstsze dolegliwości, z jakimi spotkaliśmy się podczas rozmów. Idealnym dowodem na to, że kierowcy poszukują zmiany w swoim stylu życia, są aktywne dyskusje na temat właściwej pozycji w czasie pracy z naszym fizjoterapeutą, który zwracał uwagę na największe błędy i chwalił dobre nawyki. Pilotażowa akcja #ZdrowyKierowca spotkała się z ogromnym zainteresowaniem ze strony kierowców. Kolejki do fizjoterapeuty, setki uśmiechów i podziękowań motywują do zorganizowania kolejnych spotkań na innych stacjach w Polsce.



Wspieramy kierowców w bezpiecznym przemierzaniu dróg całej Europy, dlatego stworzyliśmy mini poradnik, w którym wskazujemy na korzyści z prowadzenia ciężarówki w optymalnej pozycji za kierownicą. Zwracamy również uwagę na to, co może się wydarzyć, jeśli złe ustawienie fotela lub kierownicy potrwa dłuższy czas. W ten sposób chcemy promować bezpieczeństwo i komfort pracy na drogach.

Wsiadaj do ciężarówki ostrożnie - pośpiech jest złym doradcą!

Jesteśmy na tyle złożonym organizmem, że każda, nawet najdrobniejsza rzecz ma wpływ na nasze życie, jeśli powtarzamy ją tysiące razy przez wiele lat. Wsiadanie i wysiadanie z ciężarówki to czynność, którą robimy kilka razy dziennie. Wydaje się, że brakuje w niej niebezpiecznych momentów, jest jednak zupełnie inaczej. Kręgosłup jest bardzo wrażliwy na wszelkiego rodzaju skrętne ruchy. Dlatego trzeba zadbać o to, aby do kabiny ciężarówki wchodzić z możliwie wyprostowanym kręgosłupem w pozycji neutralnej.

Każdy pośpiech podczas wsiadania i wysiadania z kabiny to rosnące zagrożenie kontuzji pleców, która może pojawić się za kilka lat w sposób zupełnie niespodziewany. Dlatego najlepiej wejść całym ciałem do szoferki, a następnie spokojnie usiąść z kierownicą. Bez nadmiernych skrętów pleców i miednicy.

Prawidłowe ustawienie fotela kierowcy - na to zwróć uwagę!

Od prawidłowego ustawienia fotela kierowcy zależy komfort pracy i bezpieczeństwo na drogach. Praktycznie każdy fotel ma wszystkie funkcje potrzebne do zajęcia wygodnej i bezpiecznej pozycji w miejscu pracy kierowcy. Podczas szukania optymalnej dla siebie konfiguracji parametrów, warto wziąć pod uwagę wysokość fotela, kąt nachylenia jego konstrukcji względem pojazdu (tzw. kołyska), odległość od pedałów oraz dystans, jaki dzieli kierowcę od koła kierownicy.

Najlepiej, żeby oparcie fotela było nieznacznie odchylone do tyłu i mieściło się w granicy 95-105 stopni, ponieważ w ten sposób zmniejszamy ucisk na ograny wewnętrzne i utrzymujemy kręgosłup w naturalnej pozycji. Wtedy kręgi amortyzują wstrząsy, opierając się pionowo w dół o siebie. Działają niczym dobry amortyzator bez nadmiernego udziału mięśni, które muszą kontrolować położenie całego kręgosłupa.

Podczas siedzenia za kierownicą, kierowcy bardzo często mają zbyt daleko odsunięty fotel względem kierownicy i pedałów. Skutkiem tego jest złe podparcie



pleców i trzymanie głowy “w powietrzu” zamiast opartej o zagłówek. Konsekwencją dla takiej postawy jest duże obciążenie dla obręczy barkowej. Objawami przeciążenia tej części ciała najczęściej są uczucie zmęczenia oraz ciężkości rąk.

Gdy ustawimy stopy na podłodze szoferki nasze kolana powinny znajdować się blisko kąta prostego. Po wciśnięciu lewą nogą pedału sprzęgła lub hamulca prawą nogą musi ona bez żadnego oporu wywołanego przez poduszkę siedzenia pokonać drogę do maksymalnego wciśnięcia pedału i pozostać lekko ugięta. Jeśli nie jest to możliwe, warto skorzystać z możliwości, jakie daje tzw. kołyska, która pozwala lepiej dostosować kąt nachylenia całego fotela.

Optymalna pozycja za kierownicą pozwala położyć wyprostowaną rękę na szczycie wieńca kierownicy, gdy jednocześnie łędźwie i łopatki przylegają ściśle do fotela, a noga z wyciśniętym hamulcem jest lekko zgięta. Choć z pozoru takie ułożenie ciała może być mniej wygodne, w dłuższej trasie nasz organizm nam podziękuje.

Co grozi kierowcy, jeśli lekceważy sobie prawidłową pozycję za kierownicą? Wady postawy, bóle głowy i problemy żołądkowe to tylko kilka dolegliwości.

Protrakcja barków — jeden z problemów kierowców

Protrakcja barków, inaczej ich wysunięcie do przodu, może być spowodowane wieloma różnymi czynnikami. W przypadku kierowców główną przyczyną jest zła pozycja za kierownicą. Brak podjęcia jakichkolwiek skutecznych kroków do zniwelowania tej wady postawy prowadzi do szeregu dolegliwości, które mogą mieć wpływ na wydajność pracy i bezpieczeństwo w ruchu drogowym.

Protrakcja barków to nie tylko kwestia estetyczna, ale także zdrowotna. Funkcjonowanie z tego rodzaju napięciami może wywoływać takie dolegliwości jak:

- mrowienie czy drętwienie kończyn górnych
- utrudniony oddech czy przełykanie pokarmów
- chroniczny ból mięśniowy okolicy pleców i karku (a także możliwość wytworzenia się takiego problemu jak wdowi garb)
- bóle głowy, migreny
- zmniejszenie siły mięśniowej, niewydolność mięśniowa



Żylaki i problemy z krążeniem mogą być mniejsze

Długotrwała pozycja siedząca zaburza krążenie krwi w organizmie, dlatego trzeba zrobić wszystko, co możliwe, żeby ułatwić pracę układowi krwionośnemu. W związku z tym warto zastosować się do zasad prawidłowego ustawienia fotela względem kierownicy, które opisaliśmy powyżej. Takie ułożenie nóg pomaga w prawidłowym krążeniu krwi, zmniejsza ryzyko pojawienia się żylaków i zakrzepów, co pośrednio zmniejsza ryzyko zawałów serca i innych chorób układu krążenia.

Problemy żołądkowe przez nadmierne obciążenie organizmu

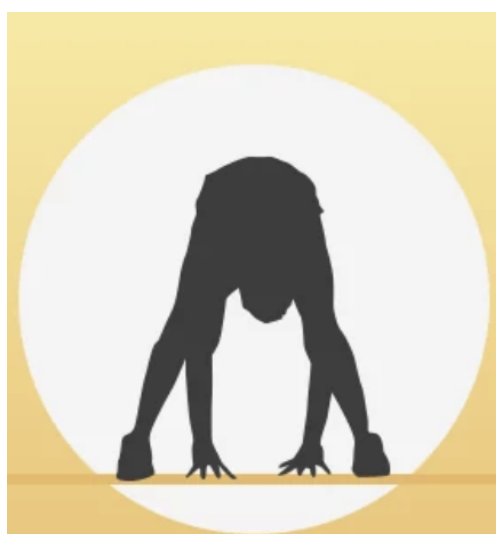
Odpowiednia perystaltyka jelit jest podstawą zdrowego trybu życia. Niestety długotrwała pozycja siedząca prowadzi do nadwagi, bólów żołądka, problemów trawiennych i ogólnego dyskomfortu. Dlatego tak istotne jest odciążenie organizmu przez ustawienie kręgosłupa w neutralnym położeniu, a także aktywność fizyczną. To właśnie nawet drobne ćwiczenia pobudzają nasze ciało do działania i sprawiają, że mamy lepszy nastrój.

Zadbaj o aktywny wypoczynek!

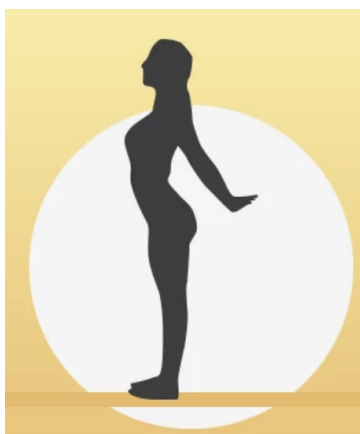
Ciało człowieka źle znosi statyczną pozycję przez długi czas. Dlatego w pracach biurowych zaleca się wstanie od biurka, przynajmniej raz na 90 min. Oczywiście w trasie jest to niemożliwe, ponieważ napięty harmonogram dostaw i rozładunków zmusza kierowcę do jazdy w ramach czasu pracy. Dlatego gdy pojawi się szansa na pauzę, warto zdecydować się na odrobinę ruchu.

Poniżej przedstawiamy kilka łatwych do wykonania ćwiczeń w czasie pauzy:

1. Odczekaj chwilę na rozluźnienie mięśni i powtórz ćwiczenie 5 razy.



2. Stań w lekkim rozkroku, wyprostuj się i złącz ręce za plecami. Staraj się je unieść, jak najwyżej, najlepiej do kąta prostego. Wytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 5 razy.





PODSUMOWANIE

- wysokość fotela powinna umożliwiać swobodne zajmowanie miejsca na siedzisku bez skrętnych ruchów kręgosłupa i miednicy,
- ułożenie kolan po ustawieniu nóg w butach na podłodze szoferki powinno być bliskie 90 stopni, bez nadmiernego ucisku fotela na uda,
- po wciśnięciu maksymalnie nogą pedału sprzęgła, hamulca lub gazu noga powinna być lekko ugięta w kolanie, a ruch nogi swobodny,
- kierownica powinna być ustawiona na takiej wysokości, żeby umożliwiała odczytywanie wskazań zegarów, a ręka położona na górnej części wieńca kierownicy była wyprostowana,
- gdy trzymamy kierownicę łopatki i odcinek lędźwiowy kręgosłupa muszą dolegać do fotela,
- kąt oparcia fotela nieznacznie powinien przekraczać 90 stopni, ponieważ wtedy nasz kręgosłup jest w optymalnej pozycji i działa niczym amortyzator,
- głowa powinna swobodnie przylegać do zagłówka i tworzyć linię prostą z kręgosłupem.