

# NA STOJÁKA!

Poznámka:  
Tento článek byl  
napsán vestoje.

**Do kanceláří progresivních firem přibývají nejen pingpongové stoly, lenošky pro poobědové zdřímnutí či houpací křesílka, ale i vysoké pultíky určené pro práci vestoje. Proč?**

Text: **IVANA ZÁBRANSKÁ**  
Foto: **PROFIMEDIA.CZ, SHUTTERSTOCK**

Jak se zdá, po člověku zručném, vzpřímeném a rozumném, bude zřejmě v řadě hominidů následovat homo ohnutis – člověk ohnutý. Máme pro to podle lékařů všechny předpoklady. Do práce jezdíme autem nebo MHD, v kanceláři prosedíme osm hodin a večer se svalíme k televizi. Jsme líní udělat pár kroků navíc, přirozenost chůze se nám z života vytratila. A to se našemu tělu vůbec nelíbí. Vzduch páteř, svaly i vnitřní orgány. Podle lékařů tomu nepomůže ani víkendové cyklošiftenství, které Česko záchvátí skoro každou sobotu a neděli, zdvihání činek v posilovně nebo



hopsání v rytmu zumbly. Lidé se ohýbají, ochabují a leniví čím dál víc. Zachránit nás prý má poslední hit – psaní u počítače vestoje.

Když jsem své šéfové říkala, že musím jít tenhle článek psát domů, myslela si, že mám nemocné děti. Můj argument, že jedině výška mojí domácí kuchyňské linky mi dovolí psát vestoje, ji udivila. Nakonec chápavě souhlasila – vyzkoušet to prostě musím na vlastní kůži, respektive na vlastní tělo. A tak jsem se, jak jinak než autem, odebrala domů a notebook položila na linku. Jsem zvědavá, jak dlouho takhle vydržím psát!

## NARUŠTE SVŮJ STEROTYP

Podle fyzioterapeuta, doktora Tomáše Rychnovského, je stání za stolem jen další variantou, kterou se aspoň nějak snažíme kompenzovat údel dnešní doby, a to sedět. „Dívám-li se na to tak, že jakýkoli pohyb je lepší než celodenní sezení, pak je poloha vestoje samozřejmě lepší. Odlehčíme tím spodním zádkám, jinak zatížíme stehna, jinak se nám dýchá a jinak použijeme ruce.“

V tomhle mu musím dát za pravdu. Již po deseti minutách datlování do klávesnice mám nutkání se občas projít kolem, zvlášť, když se mi zadrhne myšlenka. Pře-

každého. To, že teď zrušíme v kancelářích židle a pracovníkům přikážeme si stoupnout, by mohlo nadělat více škody, než užítku. Ne každý má záda v takovém stavu, že je to pro něj vhodné.“

## NEŽ SI STOUPNETE

I stát se musí umět, upozorňuje doktor Rychnovský. „Pokud je vaše pánev ve špatném postavení, může i dobře myšlený stoj v práci přetěžovat spodní část bederní páteře. Ta je místem, které má sklon k bolestí. Měli bychom proto myslet na to, že naše nohy nejsou „stojany“, ale spíše variabilní pérka, která opravují polohu pánve.“

Jak na to? Kolena mějte vždy lehce přikrčená a přešlapujte z nohy na nohu. Během dne se snažte vědomě uvolnit ramena, krk, hrudník. Naučte se také ovládat dech. „Břicho musí plnit roli míče, který se zepředu nafukuje a tlačí do páteře. Tím se dobře či ideálně zapojí do stabilizace páteře. Správné dýchání za vás odvede velký kus práce,“ vysvětluje doktor Rychnovský.

Problémem často bývá, že člověk by se měl umět občas oprostít povinností a naučit se sledovat sebe sama. Uvědomit si, jak stojí, sedí či leží, soustředit se na sebe. To může být pro někoho neskutečný problém. Odvykli jsme si to. „Pokud k životu přistupujeme jako k proudu možností se stále něco učit a zdokonalovat, nevdí nám se na pár vteřin, několikrát denně zastavit a poznávat či upravovat jak dýcháme, jak jsme ztuhlí či povolní, v jakém tvaru máme páteř, kdo jsme, co cítíme, pak nám stání může pomoci. Pokud toho nejsme schopni, pak nás od bolestí zad, nadváhy či ochablých svalů nezachrání,“ uzavírá doktor Rychnovský.

## NAPSÁNO VESTOJE

Úf. Celý článek jsem opravdu zvládla napsat vestoje. Jak se cítím? Bolí mě za krkem a jsem trochu unavená. Asi se budu muset objednat na konzultaci k doktoru Rychnovskému. Moje bederní páteř již zřejmě dávno není tam, kde by měla být. Nebo, že by na vině byla moje kuchyňská linka? Je pravda, že není v ideální výšce. Ale rozhodně mi to vestoje myslelo rychleji. Řečeno suchým kancelářským žargonem – produktivita práce byla vestoje mnohem vyšší. A také jsem toho víc nachodila, i když jen po kuchyni. Rozhodně zkusím u našeho vedení zalobovat za pořízení alespoň jednoho testovacího stolu do redakce. Čas od času si k práci stoupnout opravdu nezaškodí. Minimálně získáte větší nadhled. ■

[ivana.zabranska@mfdnes.cz](mailto:ivana.zabranska@mfdnes.cz)

## { bylina týdne }

### KOZLÍK

Nenechte se odradit nepříjemným zápachem kozlíku lékařského. Není na závadu, je pro tuto léčivku charakteristický.

- ✓ Hlavní uplatnění kozlíku (valeriana): podporuje klidný spánek. Na rozdíl od léků na nespavost nevyvolává kozlík závislost a nezůstává po něm pocit omámenosti.
- ✓ Zmírňuje úzkostné stavy a utiňuje stres.
- ✓ Uvolňuje hladké svalstvo zařizovacího ústrojí, takže může pomoci při léčení syndromu dráždivého tračníku.
- ✓ Dá se užívat ve formě čaje, v tabletách, tobolkách nebo jako tinktura. Vzhledem k tomu, že má nepříjemnou chuť, je lepší ji smíchat s medem.

## { babské rady }

### NESPAVOST

**Má s ní problém zhruba třetina z nás.**

Nemůžete-li usnout nebo se v noci budíte, pomůžou vám následující tipy:

- ✓ Před spaním se vykoupejte v horké vodě s deseti kapkami levandulového oleje.
- ✓ Vypijte hrnek horkého mléka s medem. (A samozřejmě nepijte kofeinové nápoje.)
- ✓ Pomáhá léčivka kozlík (viz výše), případně v kombinaci s heřmánkem nebo mučenkou – ať už v tinkturách, nebo v čaji.
- ✓ Je dokázáno, že ke zdravému spánku pomáhá čtyřicetiminutová ostrá chůze čtyřikrát týdně.
- ✓ V posteli pouze spěte – nečtěte v ní, ani se v ní nedívejte na televizi.