

Titlul recomandat: Poziția corectă la birou: 7 sfaturi pentru a evita durerile de spate

Particularități client:

- Persoana a II-a singular
- Text cu diacritice

1. Articole similare / competiție

Top articole similare / competiție
https://www.officedirect.ro/blog/pozitia-corecta-la-birou
https://jysk.ro/inspiration/pozitia-corecta-la-birou-sfaturi-pentru-o-postura-sanatoasa
https://www.homelux.ro/blog/pozitia-corecta-la-birou/
https://www.fiziolife.ro/pozitia-corecta-calculator-birou.shtml
https://acaju.ro/blogs/articole-generale/pozi%C8%9Bia-corecta-la-birou-sfaturi-pentru-o-postura-sanatoasa

2. Cuvinte cheie de folosit în articol

Cuvant cheie principal:
pozitia corecta la birou
Cuvinte cheie secundare :
<i>*trebuie menționate în articol, se pot adăuga prepoziții sau pot fi articulate, astfel încât să aibă sens și să nu pară adăugate forțat</i>
pozitia corecta a copilului la birou
pozitia corecta de stat la birou
pozitia corecta a spatelui la birou
pozitia corecta pe scaun la birou

3. Dimensiune articol

Dimensiune minimă recomandată: 1200 de cuvinte

4. Sugestie structură articol

Sugestia de structura de mai jos poate fi modificată în funcție de informațiile descoperite în urma researchului.

<Titlu/H1>: Poziția corectă la birou: 7 sfaturi pentru a evita durerile de spate

<H2>: De ce este important să ai o poziție corectă?

<H2>: Sfaturi pentru o poziție corectă a corpului la birou

<H3>: Distanța față de monitor

Paragraf

<H3>: Poziționarea mâinilor

Paragraf

<H3>: Poziția corectă a spatelui la birou

Paragraf

<H3>: etc. *Fiecare sfat va fi setat H3*

<H2>: De ce sunt importante pauzele frecvente?

<H2>: Cum te trebuie să fie poziția biroului față de sursele de lumină?

<H2>: Cum te poate ajuta scaunul de birou să adopți o poziție corectă?

<H2>: Cum trebuie să fie biroul potrivit pentru a avea o poziție corectă?

Concluzie/Încheiere/Call to Action

5. Internal Linking

Numarul de link-uri propuse ar trebui sa respecte o ratio de 1 la 200 de cuvinte

Ex: Daca dimensiunea articolului propus e de 1200 de cuvinte, mai jos ar trebui sa fie propuse minim 6 pagini catre care sa se faca internal linking

Propunere URL-uri	Sugestie ancora / text
https://www.unicspot.ro/blog/reamenajarea-casei/	idei de reamenajare a casei
https://www.unicspot.ro/blog/cum-amenajezi-un-colt-de-lectura-acasa/	amenajarea unui colț de lectură
https://www.unicspot.ro/mobilier-pentru-birou/	piese de mobilier pentru birou

https://www.unicspot.ro/birouri-ro/	birouri
https://www.unicspot.ro/scaune-de-birou/	scaun pentru birou
https://www.unicspot.ro/staii-de-lucru-and-birouri/	mobilier pentru spațiu de lucru

Important! Ancorele trebuie integrate cât mai natural și cât mai echilibrat în text (ideal ar fi 1 link la cel puțin 150 de cuvinte), pentru a nu fi spam. De evitat inserarea mai multor linkuri în aceeași propoziție / paragraf, în introducere și / sau încheiere.

6. Meta data (pentru holistice / blog)

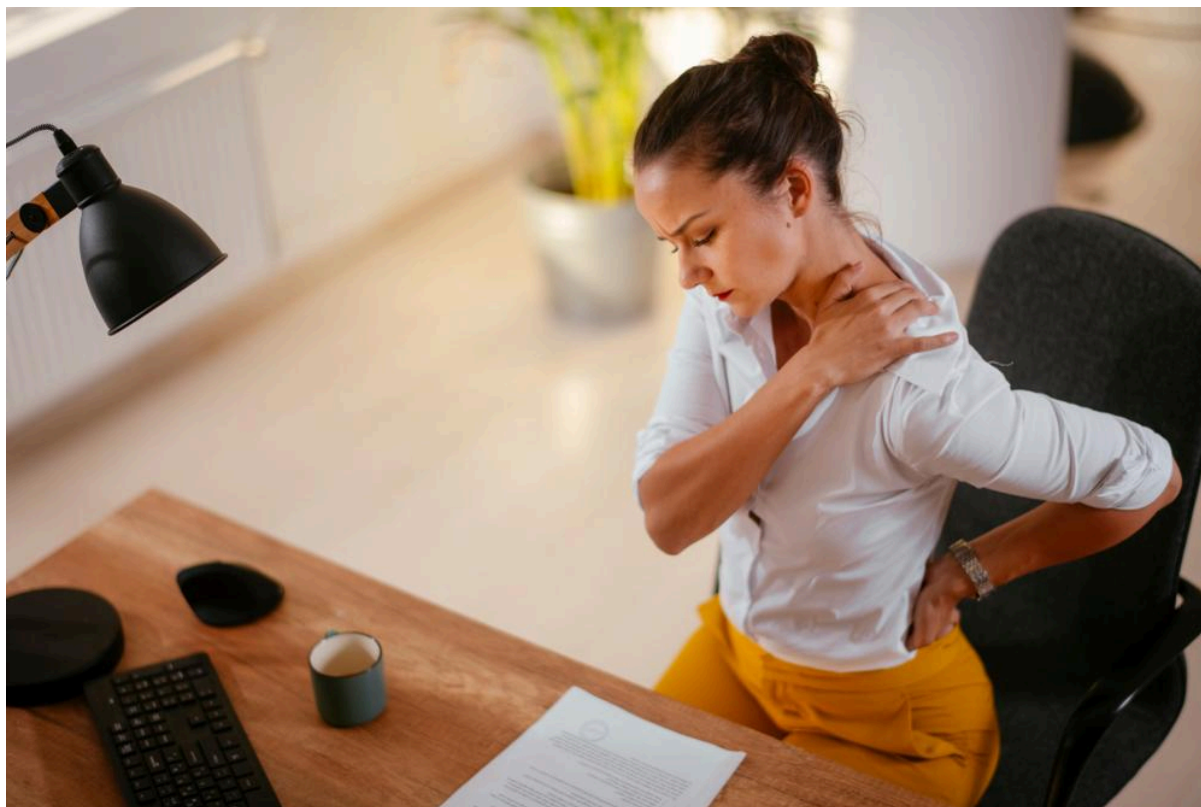
Propunere URL: <https://www.unicspot.ro/blog/pozitia-corecta-la-birou-sfaturi/>

Meta titlu recomandat: Poziția corectă la birou: 4 sfaturi pentru a evita durerile de spate

Meta descriere recomandată:

Pozitia corecta la birou poate preveni dezvoltarea unor afectiuni si probleme de sanatate. Iata cateva sfaturi pentru a adopta o pozitie corecta la birou!

Poziția corectă la birou: 4 sfaturi pentru a evita durerile de spate



Poza se poate descărca de [aici](#).

Atunci când vine vorba de lucrul la birou, angajații tind să petreacă majoritatea timpului pe scaun. Corpurile noastre, însă, au fost create pentru mișcare, de aceea, sedentarismul îți poate afecta sănătatea. Una dintre problemele care apare ca rezultat al statului pe scaun este poziția incorectă pe care o adoptă mulți oameni.

Astfel apar afecțiuni precum încordarea musculară, dureri de spate și de gât, mobilitate redusă, echilibru scăzut și scăderea forței musculare. De aceea, este recomandat să ai o poziție corectă la birou. În acest articol vei afla câteva dintre sfaturile esențiale pentru a evita durerile de spate cauzate de o poziție vicioasă.

[De ce este important să ai o poziție corectă?](#)

[Sfaturi pentru o poziție corectă a corpului la birou](#)

[Distanța față de monitor](#)

[Poziționarea mâinilor](#)

[Poziționarea corectă a spatelui la birou](#)

[Alinierea urechilor, umerilor și a umerilor](#)

[De ce sunt importante pauzele frecvente?](#)

[Cum trebuie să fie poziția biroului față de sursele de lumină?](#)

[Cum te poate ajuta scaunul de birou să adopți o poziție corectă?](#)

[Cum trebuie să fie biroul potrivit pentru a avea o poziție corectă?](#)

De ce este important să ai o poziție corectă?

Poziția corectă la birou este importantă din mai multe puncte de vedere, printre care:

- Previne oboseala musculară;
- Reduce gradul de stres al ligamentelor coloanei vertebrale;
- Protejează împotriva pozițiilor anormale ale spatelui;
- Diminuarea șanselor de fractură la nivelul oaselor;
- Păstrează oasele și ligamentele aliniate în poziția recomandată pentru a permite folosirea corectă a mușchilor;
- Previne leziuni precum entorsele sau luxațiile.

Trebuie să ai în vedere aceste aspecte atunci când alegi [piese de mobilier pentru birou](#), pentru a evita riscul apariției unor probleme de sănătate.

Sfaturi pentru o poziție corectă a corpului la birou

Distanța față de monitor

Monitorul computerului ar trebui să fie așezat la o distanță de 45 - 60 de centimetri față de tine. O treime din partea superioară a ecranului ar trebui să se afle la nivelul ochilor. Această regulă este valabilă inclusiv pentru poziția corectă a copilului la birou.

Dacă monitorul computerului nu este poziționat corect, coloana cervicală va suferi din cauza efortului excesiv, deoarece trebuie să te uiți constant în sus sau în jos. Această activitate poate mări șansele apariției durerilor de cap, gât sau chiar a herniei de disc cervicale, afecțiuni comune pentru cei care lucrează la [birouri](#).

Poziționarea mâinilor

Mâinile și încheieturile ar trebui să stea într-o poziție paralelă brațelor, în așa fel încât mâinile să nu fie înclinate în sus sau în jos, când te afli la birou. Ține încheieturile într-o poziție normală de odihnă, cu mâna rotită la 30 - 60 de grade, degetele împreunate, iar degetul mare drept și relaxat.

Tastarea și utilizarea mouse-ului pentru perioade lungi de timp, fără ca mâinile și încheieturile să fie într-o poziție neutră, poate duce la tensionarea mușchilor și tendoanelor. Dacă ții cont de aceste aspecte vei avea poziția corectă de stat la birou.

Poziționarea corectă a spatelui la birou

Spatele ar trebui să aibă o ușoară curbă în partea inferioară, unde se află curbura lombară. Fără sprijin, spatele are tendința de a se orienta în timp către direcția opusă, afecțiune cunoscută drept cifoză. Aceasta face coloana vertebrală să fie vulnerabilă leziunilor sau herniei de disc. [1]

Dacă vrei să eviți aceste probleme, o pernă mică sau un prosop rulat, pot fi folosite pentru a oferi sprijin acelei regiuni ale coloanei. Așadar, vei avea poziția corectă la birou și vei resimți avantajele în timp. Alege un [mobiliu pentru spațiu de lucru](#) de calitate pentru a evita apariția leziunilor menționate mai sus.

Alinierea umerilor, a umerilor și urechilor

Curbura normală a coloanei vertebrale poate fi păstrată prin alinierea umerilor, umerilor și a urechilor. Orice deviere de la această poziție duce la modificări ale formei coloanei vertebrale și adaugă presiune în exces pe aceasta, ceea ce rezultă în dureri și, în timp, un risc crescut de leziuni.

De ce sunt importante pauzele frecvente?



Poza se poate descărca de [aici](#).

Încearcă să iei o pauză de 5 - 10 minute de la stat pe scaun, la fiecare oră, și mișcă-te prin birou. Acest lucru ajută la ameliorarea durerii și previne încordarea mușchilor. În timpul pauzei, poți realiza exerciții de întindere pentru a-ți relaxa mușchi și pentru a ajuta circulația sângelui.

Câteva dintre exercițiile recomandate includ:

- Mișcarea gâtului (rotații, flexii, flexii laterale);
- Ridicarea și coborârea umerilor;
- Exerciții ale gambelor;
- Fandări;
- Întinderi cu tocul ușii;
- Rotirea gleznelor.

Cum trebuie să fie poziția biroului față de sursele de lumină?



Poza se poate descărca de [aici](#).

Dacă ai câteva [idei de reamenajare a casei](#) ar fi recomandat să ai în vedere următoarele sfaturi pentru a te asigura că utilizarea biroului nu-ți va crea probleme de sănătate.

Atunci când trebuie să petreci o perioadă lungă de timp în fața calculatorului, lumina trebuie să fie puternică și direcționată la aproximativ 40 de centimetri față de ecran, din laterală. Astfel vei sta cu spatele drept și vei evita durerile ce apar atunci când stai aplecat pentru o perioadă prea lungă de timp.

Lumina poate fi atât naturală, cât și artificială. Pentru a proteja și ochii este recomandat să ai mai mult de o sursă de lumină direcționate pe zonele de interes. Acest lucru este recomandat din cauza faptului că un contrast puternic dintre zona luminată și cea întunecată este mai obositoare pentru ochi.

Cum te poate ajuta scaunul de birou să adopți o poziție corectă?

Una dintre opțiunile care te pot ajuta să eviți durerile de spate este scaunul ergonomic. Acest model de [scaun pentru birou](#) are un design adaptat formei corpului și ajută mult la eliminarea durerilor de spate. Un astfel de produs include un spătar ce este ușor ondulat, mânere pentru relaxarea antebrățelor și aria de suport pentru zona cervicală.

Scaunul trebuie setat în poziția corectă după trăsăturile corpului tău pentru a da randamentul maxim. Acesta trebuie să poată susține greutatea ta, să ofere suport lombar, să permită reglarea înălțimii și al unghiului de înclinare. Aspectele menționate sunt imperative pentru poziția corectă pe scaun la birou.

Cum trebuie să fie biroul potrivit pentru a avea o poziție corectă?

Indiferent dacă vorbim de [amenajarea unui colț de lectură](#) sau de serviciu, masa biroului trebuie să aibă anumite caracteristici ce te vor ajuta să ai o poziție corectă atunci când lucrezi.

Biroul trebuie să aibă o înălțime până la nivelul coatelor tale. Pe piață sunt disponibile modele cu înălțime ajustabilă. Poți să te asiguri că înălțimea este bună dacă, atunci când stai la birou, tălpile tale pot ajunge cu ușurință pe podea, având genunchii doar ușor ridicați. De asemenea, antebrățele trebuie să fie complet pe birou.

De menționat este și faptul că biroul trebuie să fie suficient de mare încât să îți permită să așezi monitorul calculatorului la 45 - 60 de centimetri față de ochii tăi, fără să existe riscul ca acesta să cadă.

Dacă ai în vedere aceste sfaturi, șansele ca durerile de spate să apară din cauza muncii la birou sunt foarte scăzute. La început, s-ar putea să ți se pară ușor dificil să te adaptezi noii poziții, dar, te vei obișnui cu aceasta, în cele din urmă, și vei aprecia rezultatele obținute în timp.

Surse:

- Lam, J., & Mukhdomi, T. (n.d.). *Kyphosis*. National Library of Medicine. Accesat pe 21 noiembrie 2022 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558945/>

Propunere URL: <https://www.unicspot.ro/blog/pozitia-corecta-la-birou-sfaturi/>

Meta titlu recomandat: Pozitia corecta la birou: 4 sfaturi pentru a evita durerile de spate

Meta descriere recomandata:

Pozitia corecta la birou poate preveni dezvoltarea unor afectiuni si probleme de sanatate. Iata cateva sfaturi pentru a adopta o pozitie corecta la biou!