



S tehnikami sproščanja do hitrejšega okrevanja od obremenitev

Avtorija:

Iris Kaiser, mag. psih., Blaž Kopic, dipl. fizio.

Ne glede na to, ali ste našli popolno službo zase, v kateri nameravate ostati še vsaj naslednjih 20 let, ali pa z zaposlitvijo niste zadovoljni, boste na delovnem mestu brez izjeme vsaj občasno občutili duševne ali telesne obremenitve. Naj bodo to časovni pritiski, nepredvidljivi dogodki, težave v zasebnem življenju, ki jih ne morete pustiti doma, ali pa po drugi strani na primer bolečine v mišicah in sklepih zaradi sedečega dela, fizičnih obremenitev, utrujenosti – v vseh teh primerih je dobro poznati strategije, ki nam (vsaj začasno) pomagajo ter nas tako fizično kot tudi duševno sprostijo. V nadaljevanju predstavljamo dve tehniki za sproščanje na delovnem mestu in doma.

TELESNE OBREMENITVE – SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG

»Sedeče vedenje«, torej življenjski slog, za katerega je značilno ogromno sedenja (v službi, šoli, avtu ipd.), je velik izziv za naše telo. Dolgotrajno sedenje je dokaj moderen koncept, v sodobni družbi pa pomembno vpliva na naša življenja od zgodnjih let. Tako mnogi preživijo polovico budnega časa sede in to ne le na delovnem mestu, temveč tudi na cesti. S tem so povezane negativne posledice, kot so kardiovaskularne bolezni in težave z metabolizmom, prav tako se poveča tveganje za razvoj mišičnoskeletnih bolezni. Več raziskav potrjuje povezavo med dalj časa trajajočim sedenjem, mišičnim nelagodjem ter bolečinami v spodnjem delu hrbta. Sedečemu vedenju lahko sledi tudi mišična otrdelost, ki jo občutimo kot zategnjenost, oteženo je tudi gibanje (Thorp idr., 2014, Masaki idr., 2017 v Kett in Sichtung, 2020). Fortun-Rabadan idr. (2021) trdijo, da ima v evropskih državah kar približno 50 % zaposlenih v pisarnah bolečine v vratu in ramah/rokah, ter več kot 30 % bolečine v spodnjem delu hrbta.

VALJČKANJE

Zaradi zgoraj naštetih težav se nekateri delodajalci poslužujejo izvajanja masaž na delovnem mestu. Kljub pozitivnim učinkom se pri tem pojavljajo tudi izzivi, povezani zlasti s stroški in časom. Kot dobra alternativa masaži se uporablja masažni valjček, ki deluje po principu uporabe lastne telesne teže za pritisk na mišice.

Teorij, zakaj valjček pomaga pri sproščanju oziroma zmanjšanju otrdelosti mišic, je več. Na mišični ravni lahko

pritisk in trenje, ki ju ustvarimo z valjčkom, razbijeta povezavo med aktinom in miozinom, ki jo je povzročilo dolgo sedenje. Druga možna razlaga pa je, da se mišična otrdelost zmanjša zaradi povišane znotraj-mišične temperature (Kett in Sichtung, 2020).

Kljub teoretskim razlikovanjem pa več raziskav potrjuje učinkovitost valjčkanja. Kett in Sichtung (2020) sta pokazali, da je krajše, 8-minutno »valjčkanje« primerljivo z masažo, Kerautret idr. (2011) pa so ugotovili, da manualna masaža in valjčkanje pozitivno vplivata na naše dobro počutje, saj obe intervenciji izboljšata razpon gibanja oziroma fleksibilnost. Manualna masaža je tudi povezana z zmanjšano bolečino v mišicah in povečano mišično relaksacijo, medtem ko je valjčkanje povezano z zmanjšanjem anksioznosti. Su idr. (2017) so potrdili rezultate prejšnjih študij, da valjčkanje poveča fleksibilnost mišic, poleg tega so ugotovili, da je valjčkanje celo učinkovitejše kot pa statično ali dinamično raztezanje, predvsem v kvadricepsu in stegenskih mišicah.

VAJE Z VALJČKOM

Začnite z rahlim pritiskom na mišice. Če so vaše mišice zategnjene, boste na začetku občutili rahlo nelagodje. Valjčkajte po večjih mišicah, ne po sklepih. Na začetku se poslužujte krajših intervalov (10–15 sekund) in jih postopoma podaljšujte na 30–60 sekund. Ne pozabite dihati in poslušati svojega telesa – če občutite bolečino, prenehajte z valjčkanjem. Če ste poškodovani, se najprej posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom.

TRI PREPROSTE VAJE ZA SPROSTITEV MIŠIC V PRIMERU SEDEČEGA DELA:

ZADNJE STEGENSKE MIŠICE

Sedite na tla in položite valjček pod stegna. Z rokami se dvignite od tal in se premikajte naprej ter nazaj, tako da se valjček pomakne vse do vaših kolen in nazaj. Na mestih, kjer občutite, da so mišice bolj zategnjene, se ustavite za vsaj 30 sekund oziroma dokler ne občutite, da se je mišica sprostila.



MEČA

Sedite na tla in položite valjček pod meča. Z rokami se dvignite od tal in se premikajte naprej ter nazaj, tako da se valjček premika od kolen do gležnjev ter nazaj. Na mestih, kjer občutite, da so mišice bolj zategnjene, se ustavite za vsaj 30 sekund oziroma dokler ne občutite, da se je mišica sprostila.



STOPALA

Usedite se na stol, stopala imejte na tleh. Pod stopalo položite tršo žogico (lahko tudi žogico za tenis). Stopalo premikajte po žogici naprej in nazaj, levo in desno ter krožno. Na mestih, kjer občutite zategnjenost (»vzole«), se ustavite za vsaj 30 sekund.

Ali so se vam z izvedbo teh treh vaj mišice sprostile, lahko preverite tudi tako, da pred in po njih naredite predklon in stanji primerjate.

DUŠEVNE OBREMENITVE

Večina delodajalcev se, vsaj v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu, posveča tudi psihosocialnim obremenitvam. Delovni tempo, nepredvidljivi dogodki, reševanje problemov in konfliktov ter usklajevanje obveznosti predstavljajo le nekatere od obremenitev, ki nam povzročajo stres. Za naše duševno zdravje je pomembno, da znamo od stresa in obremenitev okrevati, torej da se vrnemo na nivo delovanja pred pojavom stresorjev. Najbolj učinkovito okrevanje zajema tako razumevanje tega, katera tehnika nam najbolj odgovarja in kako jo pravilno izvesti, ter dejansko izvedbo vaj.

Coffeng idr. (2015) so ugotavljali, kako se najbolje sprostiti od naporov, ki jih od nas zahteva delo. Tako imenovana potreba po okrevanju je manjša takrat, ko se gibamo, uporabljamo stopnice, imamo aktivne odmore, se sproščamo ter se odklopimo od dela – tako fizično, kot duševno. Ko nam primanjkuje časa za okrevanje, se naši odzivi na bremena nekako nalagajo drug na drugega in vodijo do povišanega krvnega tlaka, težav s spanjem in utrujenosti. Visoka potreba po okrevanju je povezana tudi z višjim tveganjem za bolniške odsotnosti, nizka pa s povečano uspešnostjo na delovnem mestu.

Žal sta naša motivacija in sposobnost (znanje in izvedba) najmanjši ravno takrat, ko najbolj potrebujemo duševni ter fizični odmor in okrevanje (Meister, Hayden Cheng in Krings, 2022). Ko smo obremenjeni, hitro zapademo v cikel daljših delovnih ur in jemanja manj in krajših odmorov. V tem času tudi manj spimo in jemo manj zdravo hrano. Ker imamo manj energije, se tudi manj ukvarjamo s športom.

PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

Ena izmed tehnik sproščanja je progresivna mišična relaksacija, ki je precej preprosta. Temelji na učenju sproščanja posameznih sklopov telesnih mišic oziroma razlikovanja med napetim in sproščenim mišičnim stanjem. Z izvajanjem te tehnike lahko upočasnim hitrost dihanja, zmanjšamo krvni pritisk in utrip, ter usmerimo pozornost na »tukaj in zdaj«.

Siregar in Rabani (2022) sta preverjala, kako progresivna mišična relaksacija vpliva na stres pri medicinskih sestrah na delu v bolnišnici, tako pa potrdila njene pozitivne učinke na zaznan stres, ki se stopnjujejo s pogostostjo izvajanja te tehnike. Poleg zmanjšanja stresa ta pozitivno pripomore k zmanjšanju anksioznosti (Toussant idr., 2021).

IZVEDBA

Progresivna mišična relaksacija je tehnika sproščanja, pri kateri počasi napnemo in sprostimo različne skupine mišic. Z izvajanjem vaj lažje prepoznamo, kdaj so katere od mišičnih skupin napete in zategnjene, tako pa jih lahko hitreje in učinkoviteje sprostimo. V primeru poškodb ali bolečin, izpustimo prizadete dele telesa.

Izvedba progresivne mišične relaksacije traja 15–20 minut. Izvajamo jo v mirnem prostoru, sedimo udobno, naslonjeni nazaj, roke imamo v naročju oziroma na kolenih, stopala pa na tleh. Oči zapremo ter dihamo enakomerno in umirjeno.

SKUPINE MIŠIC	
Dlani in zapestja	Naredimo pest in upognemo zapestja nazaj.
Čelo	Se namrščimo.
Oči	Zatisnemo oči.
Zadnji del vratu	Pritisnemo glavo ob naslonjalo.
Ramena	Ramena dvignemo proti ušesom.
Prsa	Globoko vdihnemo in zadržimo zrak.
Trebuh	Napnemo trebušne mišice.
Stopala	Prste usmerimo proti tlam in jih »zavihamo«.

Med vdihom sočasno napnemo prvo skupino mišic tako močno, kot le lahko. Pozorni smo le na občutek napetosti v tej skupini mišic. Ostale skupine so sproščene. Držimo 5–10 sekund.

Med izdihom hitro in popolnoma sprostimo mišice. Pozorni smo na spremembe občutkov. Lahko si tudi pomagamo tako, da si predstavljamo, kako mišice zapušča napetost.

Po 10–20 sekundah počitka vajo z isto skupino mišic ponovimo od 2- do 3-krat, nato nadaljujemo z drugo mišično skupino.

Vajo lahko izvedemo tudi z drugimi deli telesa, recimo z rokami, lici, usti, sprednjim delom vratu, hrbtom in nogami.

Kratki odmori, namenjeni sproščanju, bodo izboljšali vaše počutje, vas energetsko okrepili in pospešili učinkovitost.



VIRI:

Coffeng, J. K., van Sluijs, E. M., Hendriksen, I. J., van Mechelen, W., in Boot, C. R. (2015). Physical activity and relaxation during and after work are independently associated with the need for recovery. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(1), 109–115.

Mayo Clinic Health System. (2018). Foam rolling basics.

Fortun-Rabadan, R., Jiménez-Sánchez, C., Flores-Yaben, O., in Bellosta-López, P. (2021). Workplace physiotherapy for musculoskeletal pain-relief in office workers: A pilot study. *Journal of Education and Health Promotion*, 10.

Kerautret, Y., Guillot, A., Daligault, S., in Di Rienzo, F. (2021). Foam rolling elicits neuronal relaxation patterns distinct from manual massage: A randomized controlled trial. *Brain Sciences*, 11(6), 818.

Kett, A. R., in Sichtung, F. (2020). Sedentary behaviour at work increases muscle stiffness of the back: Why roller massage has potential as an active break intervention. *Applied ergonomics*, 82, 102947.

Meister, A., Hayden Cheng, B., Dael, N., in Krings, F. (2022). How to recover from work stress, according to science. *Harvard Business Review*.

Siregar, T., in Rabani, A. I. (2022). Application of progressive muscle relaxation therapy in overcoming nurse's work stress in Depok city regional general hospitals. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 12(02), 74–81.

Su, H., Chang, N. J., Wu, W. L., Guo, L. Y., in Chu, I. H. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of sport rehabilitation*, 26(6), 469–477.

Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., ... in Sirois, F. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021.