**Скрытые опасности умственного труда**

В повседневной жизни человек сталкивается с проблемой того, что он недостаточно нагружает свои мышцы из-за того, что ведет малоподвижный образ жизни. Как ни странно, умственный труд опасен именно тем, что он не подразумевает большого количества физической активности. Со стороны умственная работа выглядит спокойной, не требующей приложения излишних усилий, но, на самом деле, она вызывает сильное внутреннее напряжение. В результате происходят сердечно-сосудистые и невротические расстройства. Если такой режим работы сохраняется длительное время, то впоследствии может развиться остеохондроз. Другими словами, преимуществами обладает тот человек, чья работа связана хотя бы с минимальной физической нагрузкой.

У работников умственного труда есть возможность избежать тяжелых последствий, если придерживаться ряда правил.

Во-первых, нельзя долгое время сидеть в одной и той же позе. Из-за этого все части тела в нужной мере не снабжаются кровью, и нарушается нормальное кровообращение. Именно поэтому могут мерзнуть ноги, возникать боли в спине, мышцах и суставах, также возможны запоры и геморрой. Врачи советуют каждые полчаса делать пятиминутный перерыв, чтобы походить или помахать руками. Если нет такой возможности, то нужно хотя бы менять положение тела на стуле.

Во-вторых, необходимо обращать внимание на то, как вы сидите. Многие имеют привычку сидеть на краешке стула, но чем меньше площадь опоры, тем больше давления приходится на каждую часть. Поэтому может произойти ущемление или пережимание сосудов. Кровообращение нарушается и в случае, если человек поджимает ноги под стул, кладет одну ногу на другую. Правильная посадка предусматривает расположенные вертикально и параллельно друг другу голени, слегка раздвинутые колени и плотно прижатые к полу стопы. Спина должна быть немного прогнута, ее мышцы расслаблены. Избежать проблем с позвоночником достаточно просто: необходимо, когда вы сидите держать спину прямо и только при отдыхе откидываться назад на несколько минут.

После долгой сидячей работы нужно разгрузить мышцы, для этого достаточно сделать упражнение «кошка»: встать на колени, руками упереться в пол и поочередно то вгибать, то выгибать спину.

Немаловажен и правильно подобранный стул или кресло. Подлокотники должны находиться на уровне 20-25 см от сиденья. На сиденье должно разместиться две трети бедер. Идеальный по высоте стул – это тот стул, сидя на котором, бедра находятся под легким наклоном вниз. Желательно, если сиденье будет достаточно жестким.

Следование работников умственного труда таким простым советам позволит избежать им проблем со здоровьем, и, в частности, с позвоночником.