

Ročně v práci prosedíme přes tisíc hodin

Praha 18. listopadu 2014

1 300 hodin. To je odhadem čas strávený sezením u kancelářského stolu každý rok. Není divu, že se velmi brzy objeví zdravotní následky. Svaly ochabují a páteř i klouby trpí. Statistiky České spondylochirurgické společnosti ukazují, že se v ČR za posledních deset let téměř zdvojnásobil počet veškerých operací páteře. Postižení bývají obvykle lidé ve věku 30 až 60 let, kolem 45 roku se potíže projeví nejčastěji. To nejmenší, co pro sebe můžete během pracovní doby udělat, je správně sedět, nezatěžovat zbytečně páteř a umět relaxovat. V tom vám pomůže unikátní projekt *FYZIO-OFFICE* společnosti 123Kondice.

Zaměstnání, při němž se za celý den sotva zvednete ze židle, není dnes žádnou výjimkou. Naopak. Profesí se sedavým charakterem zaměstnání přibývá a doba strávená sezením se neustále zvyšuje. Z hlediska zatížení pohybového aparátu a páteře má dlouhodobé sezení řadu negativních důsledků, a to jak ve smyslu změn držení těla, přetížení svalového a vazivového systému, ovlivnění tlaků na meziobratlové ploténky a z toho vyplývajících nejrůznějších potíží. Bolesti zad a pohybového ústrojí patří dlouhodobě mezi nejčastější zdravotní problémy Čechů, potýká se s nimi téměř 300 tisíc lidí v produktivním věku.

To minimum, co pro sebe můžete v práci udělat, je správně sedět za pracovním stolem, aby vaše tělo trpělo co nejméně, a naučit se relaxovat. Unikátní projekt *FYZIO-OFFICE* pomáhá udržet zdravotní kondici a tím pak i zvýšit vaši efektivitu v práci prostřednictvím poradenství a speciálních workshopů vedených přímo na pracovišti.

Doposud prošlo rukama zkušených fyzioterapeutů v rámci projektu *FYZIO-OFFICE* přes 2 tisíce lidí, kromě jiných firem také zaměstnanců Komerční banky. „*Od srpna do října 2014 proběhlo 100 běhů přednášek o vhodných pohybových stereotypech v zaměstnání s praktickým nácvikem správného sezení. Proškoleny byly přibližně 1 000 zaměstnanců Komerční banky v Praze, Brně, Liberci, Jablonci, Olomouci a Zlíně,*“ řekla jednatelka firmy 123Kondice Adéla Mikulová.

Co je *FYZIO-OFFICE*

Je to komplexní péče o zaměstnance přímo v kanceláři. *FYZIO-OFFICE* je služba určená firmám, které mají zájem o to, aby jejich zaměstnanci dobře a efektivně pracovali a měli co nejméně zdravotních komplikací. Projekt cílí na prevenci i akutní pomoc. V rámci *FYZIO-OFFICE* je nabízeno školení přímo na pracovišti, speciální fyzioterapie AMMA masáž nebo workshopy.

Za dobu osmi let fungování společnosti 123Kondice se firma rozrostla a kromě vynikajících fyzioterapeutů zde působí také sportovní lektori, homeopata, speciální pedagog a manažeři, kteří nabízejí firmám právě služby projektu *FYZIO-OFFICE*.

Pro další informace kontaktujte, prosím:

Mgr. Adéla Mikulová, jednatelka 123kondice s.r.o. tel.: 776 657 748

email: info@123kondice.cz

www.fyziioffice.cz