



# Jak prawidłowo dbać o postawę ciała w pracy fryzjera

Emilka Fijałko

---

## Fryzjer i jego praca

Taka praca to wielogodzinne przebywanie w jednej, stojącej pozycji ciała. To powoduje, że organizm, układ kostny i ruchu narażone są na pewne choroby zawodowe. Praca z ludźmi i w centrum miasta naraża fryzjera na hałas i stres. To z kolei w dłuższej perspektywie może prowadzić do uszkodzenia słuchu i problemów z napięciem nerwowym. Taka bezpośrednia praca z klientem to także źródło innego zagrożenia dla zdrowia fryzjera.



# *Ryzyko wad postawy*

Bardzo często w czasie wykonywania czynności zawodowych pracownicy przebywają w wymuszonej pozycji ciała. By przeciwdziałać dolegliwościom układu ruchu, należy:

- dopasować do wzrostu pracowników wysokość stołów, umywalek, blatów oraz rozmieścić niezbędne narzędzia i wyposażenie tak, by były w zasięgu ręki,
- ciężkie przedmioty przechowywać na półkach na wysokości w obszarze między kolanami a barkami,
- pamiętać, że odpowiednia odzież fryzjerska zapewnia swobodę ruchów,
- zmieniać pozycję ciała, zaleca się pracować na przemian w pozycji stojącej i siedzącej,
- korzystać z ergonomicznych, regulowanych, dostosowanych do wzrostu siedzisk,
- regularnie korzystać z przerw na odpoczynek,
- nosić wygodne obuwie fryzjerskie bez obcasów, na grubej antypoślizgowej podeszwie, zaprojektowane do pracy w pozycji stojącej.

## *Jak dbać o postawę w pracy fryzjera?*

Jak najczęstsze **przerwy** w pracy podczas nich różnego rodzaju ćwiczenia może być nawet zwykłe **chodzenie, przysiady** dla rozchodzenia zastanych mięśni, można również odpocząć chwile w czasie pracy (usiąść) a po pracy wskazana aktywność ruchowa: **bieganie, pływanie, jazda na rowerze, jazda na rolkach** itp. a po wszystkim ciepła relaksacyjna kąpiel bądź ciepła prysznic. Pomaga to w poprawnym działaniu układu mięśniowego oraz dobremu samopoczuciu fizycznemu i psychicznemu. Głównie dla zawodu fryzjera chodzi o odciążenie kręgosłupa i nóg. Ponieważ są one najbardziej podatne na urazy w pracy w której często się stoi.



# *Przykładowe ćwiczenia na prawidłową postawę ciała*

Przygotuj kocyk lub matę i wykonaj ćwiczenia.

## Ćwiczenia 1

Leżenie przodem, głowa uniesiona nad podłogę, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce wyprostowane w bok. Unoszenie prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściągnięciem łopatek, chwilę wytrzymujemy. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10 razy.

## Ćwiczenie 2

Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Naśladowanie ruchu pływania żabką (przez ok 5 sek.). Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 5 razy.

## Ćwiczenie 3

Leżenie tyłem, ramiona w bok oparte na podłożu, nogi ugięte oparte stopami o materac, oczy zamknięte. Przekładanie kolan na prawą i lewą stronę z jednoczesnym dociskaniem ramion do materaca (na każdą stronę po 10 razy). Powrót do pozycji wyjściowej.

## Ćwiczenie 4

Stanie przed lustrem przodem. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy: głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki cofnięte, ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty. Stanie w pozycji skorygowanej – utrzymać 5 sekund, powrócić do pozycji wyjściowej – rozluźnić. Powtórzyć 10 razy, kontrolując korekcję własnej postawy przed lustrem.

## *Wpływ masażu na ciało*

Zaletą masażu jest działanie bezpośrednie na mięśnie szkieletowe poprzecznie prążkowane i pośrednie na mięśnie gładkie oraz mięsień sercowy. Zależnie od zastosowanego masażu, możemy obniżać lub zwiększać napięcie mięśniowe. Masaż polepsza zdolność mięśni do pracy – już po 5 minutach pracy wzrasta zdolność zmęczonego mięśnia do pracy nawet 3-5 krotnie w porównaniu z biernym wypoczynkiem. Masaż zwiększa wytrzymałość i elastyczność aparatu więzadłowego oraz ruchomość stawu.

