**Ergonomia pracy w domu - Co powinniśmy wiedzieć?**

**Sprawdź jak powinna wyglądać prawidłowa ergonomia pracy w domu. Z tego artykułu dowiesz się jak dbać o własne zdrowie podczas pracy w trybie siedzącym.**

**Co to jest ergonomia pracy w domu?**

Aktualna sytuacja na świecie zmusza wielu ludzi do pracy zdalnej w domu. Ergonomia to inaczej wiedza o pracy a konkretnie dostosowanie otoczenia, narzędzi i technologii do naszego zdrowia psychicznego oraz fizycznego. [Ergonomia pracy w domu](https://www.ergotest.pl/ergonomia-w-domu/) powinna opierać się na odpowiednim bilansie pomiędzy pracą a naszym zdrowiem. Siedzący tryb pracy może okazać się bardzo szkodliwy dla naszego zdrowia jeśli o siebie nie zadbamy w odpowiedni sposób.

**Jak zapobiec szkodliwym skutkom pracy w trybie siedzącym?**

Przede wszystkim, aby zachować zdrowy balans powinniśmy w trakcie pracy robić sobie przerwy na krótki spacer i rozruszanie się. Równie pomocne będą tutaj ćwiczenia relaksacyjne, które rozluźnią nasze spięte mięśnie od siedzenia przez długie godziny w jednej pozycji. Warto, również zastosować biurka do pracy stojącej, które wpływają pozytywnie na rytm tętna.

**Jak prawidłowo odpocząć po pracy według zasad ergonomii pracy w domu**

Poza godzinami pracy bardzo ważne, abyśmy nie odpoczywali siedząc lub leżąc, ponieważ w ten sposób jeszcze bardziej pogłębiamy nasz problem. Powinniśmy mieć jakąś dodatkową aktywność fizyczną w postaci treningu na siłowni, biegania czy po prostu wyjść na dłuższy spacer. Warto również zwrócić uwagę na to co jemy, bo to też bardzo wpływa na nasze ogólne samopoczucie. **Ergonomia pracy w domu**, obejmuje, również to co robimy poza pracą.