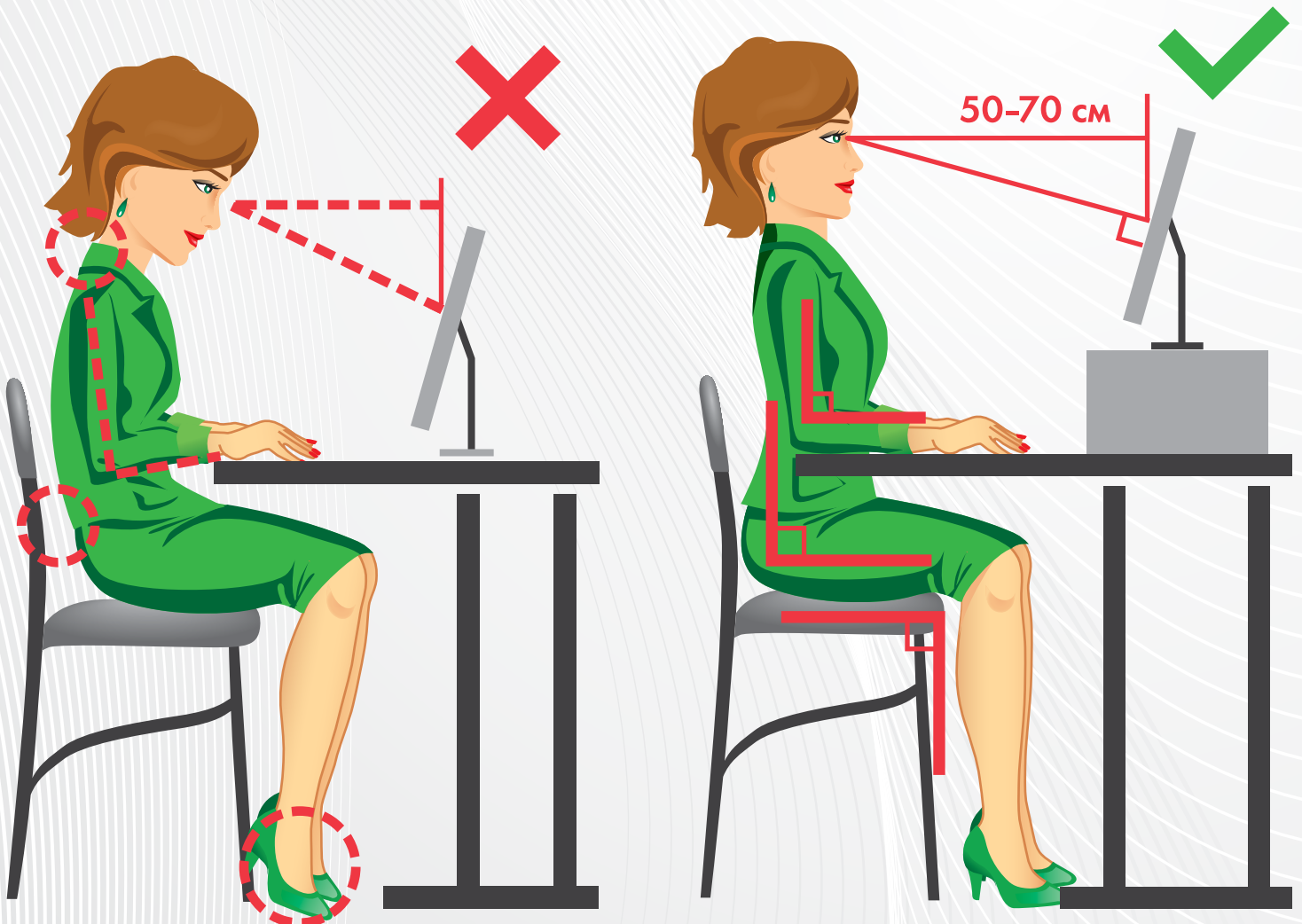


КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО?^{1,2}

Если Ваша работа связана с ежедневным пребыванием возле компьютера, необходимо знать, как правильно организовать свое рабочее место, как следить за своей осанкой во время работы.

1. Самая удобная форма для рабочего компьютерного стола — угловая криволинейная, площадь столешницы желательна не меньше 1 м². Высота столешницы для человека со средним ростом должна регулироваться в пределах 68–80 см, а при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 72,5 см. Запястья рук должны свободно лежать на столе и находится в одной плоскости с клавиатурой.
2. Наиболее оптимальное расположение клавиатуры и монитора на рабочем столе – строго прямое. Если они будут расположены наискосок, то это приведет к зажиму шейных позвонков. Также клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 10–30 см от края, обращенного к пользователю. А наиболее оптимальное для глаз расстояние до экрана монитора — не более 60–70 см, но не менее полуметра. При этом верхний край монитора должен располагаться на уровне глаз, чтобы во время работы не приходилось наклонять голову.



3. При выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рабочие места, оборудованные компьютерами, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5–2,0 м.
4. В положении сидя держите спину ровно за счет мышц или прижимая ее к спинке стула (сиденье должно быть достаточно жестким). Форма спинки кресла должна быть изогнутой по форме позвоночника, с выступом в районе поясницы. Желателен подголовник для поддержания головы и снижения нагрузки на шейные позвонки. Высота сиденья и подлокотников стула обязательно должна регулироваться.
5. Ноги нужно располагать под прямым углом, обязательно опираясь на пол всей стопой. Также у Вас должна быть возможность свободно вытянуть ноги под столом и без труда поменять их положение. Для большего удобства можно поставить под стол небольшую скамеечку для ног — это позволит приподнимать ноги и обеспечивать отток крови.

В случае появления первых признаков **артроза** можно применять крем

ХОНДРОКСИД® МАКСИМУМ

глюкозамина сульфат



НОВОЕ СЛОВО В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ³



Обеспечивает доставку активного вещества в сустав на уровне, сравнимом с инъекциями и до 2х раз выше, чем таблетки⁴



Снижает боль и сохраняет ее стойкое снижение/отсутствие даже после прекращения терапии^{*5}



Улучшает подвижность суставов, стимулирует восстановление суставного хряща^{5,6}

Подробнее на сайте: <http://hondroxid-maximum.ru>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

МНН. Глюкозамин. **Лекарственная форма.** Крем для наружного применения 8%. **Показания к применению.** Остеоартроз периферических суставов и суставов позвоночника. **Противопоказания.** Повышенная индивидуальная чувствительность к компонентам препарата, повреждение кожных покровов в месте нанесения препарата, детский возраст до 12 лет, беременность, период лактации. **Способ применения и дозы.** Крем наносят 2-3 раза в день на кожу над местом поражения полоской длиной 2-3 см и втирают до полного всасывания в кожу. Длительность использования препарата не менее 3-4 недель. Возможно повторение курса. **Побочное действие.** Возможны аллергические реакции.

* Максимальный эффект достигается при курсовой терапии согласно Инструкции по медицинскому применению

ИСТОЧНИКИ:

1. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2003 №118
2. Типовая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере, утвержденная Приказом Министерства РФ по связи и информатизации от 2 июля 2001 г. N 162 ТОИ Р-45-084-01
3. Хондроксид® Максимум – единственный глюкозамина сульфат в форме крема на территории РФ, согласно данным ГРЛС (01.04.2015)
4. Blaiğ Yasso, Yinghe Li, Asafov Alexander, Мельникова Н.Б., Мухина И.В. Относительная биодоступность глюкозамина после перорального, внутримышечного введения и трансдермального применения препарата Хондроксид® Максимум в эксперименте. Экспериментальная и клиническая фармакология, Том 77 №12, 2014 год, стр. 26-32
5. Шостак Н.А., Правдюк Н.Г., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Шеменкова В.С., Егорова В.А. Возможности оптимизации терапии остеоартроза с использованием трансдермальной формы глюкозамина сульфата (крем Хондроксид® Максимум). Данные многоцентрового открытого рандомизированного клинического исследования. РМЖ, Ревматология, №6, 2015
6. Инструкция по медицинскому применению препарата Хондроксид® Максимум.

Московское представительство
АО «Нижфарм» 119017 Россия, Москва, ул. Б. Ордынка, д. 44, стр. 4,
Тел.: +7 (495) 797-31-10; Факс: +7 (495) 797-31-11; E-mail: moscow@stada.ru
РУ: ЛСР – 005117/08 от 01.07.2008

STADA
C I S