

## **Nauka przy komputerze. Jak łagodzić skutki długotrwałej pracy przy komputerze?**

Praca przy komputerze powoduje bóle pleców i nadgarstków. Brak odpowiedniej ilości tlenu skutkuje bólami głowy. Spędzanie długiego czasu w pozycji siedzącej, brak ruchu, wpatrywanie się w monitor - to wszystko nie leży w naturze człowieka. Jak zminimalizować szkodliwy wpływ ślęczenia przed komputerem na organizm.

### **Dobierz dla siebie odpowiednie miejsce pracy**

Biurko ma być tak wyprofilowane z przodu, by się pod nie wsunąć i oprzeć nadgarstki. Błat powinien znajdować się na takiej wysokości, aby podczas pracy można było zachować naturalną pozycję rąk (kąąt prosty między ramieniem a przedramieniem).

Klawiatura musi leżeć na biurku w takiej odległości od jego krawędzi, by nie trzeba było opierać nadgarstków o krawędź mebla (czyli ok. 10 cm).

Przedramiona należy trzymać możliwie równoległe do podłogi, łokcie pod kątem 90-105 stopni, a dłonie na wysokości łokci lub nieco poniżej ich poziomu. Dlatego fotel powinien być wyposażony w podłokietniki, warto stosować podkładki pod mysz i przed klawiaturę.

Monitor musi być oddalony od oczu o 40-75 cm, czyli na wyciągnięcie ręki. Nie może być on zbyt wysoko, żeby nie zadzierać głowy podczas pracy.

### **Naucz się prawidłowo siedzieć**

Krzesło powinno być miętko wyściełane, z oparciem i siedzeniem o regulowanej wysokości i nachyleniu, regulowanymi podłokietnikami, które nie będą utrudniać dosunięcia krzesła do biurka.

Zadaniem oparcia jest podtrzymywać naturalną krzywiznę kręgosłupa (jeśli tak nie jest, wspomóż się specjalną poduszką-wałkiem z gumą, upewnij się, że jest umocowana w odcinku lędźwiowym kręgosłupa).

Krzesło musi mieć kółka i obrotowe siedzenie, by nie trzeba było wykonywać skrętów ciałem podczas pracy. Wyreguluj je tak, by móc trzymać całe stopy na podłodze i by uda nie były uciskane siedzeniem.

Stopy można oprzeć na podnóżku, najlepiej o regulowanej wysokości i kącie nachylenia, tak, by zapewnić płaskie ich ułożenie. Nie krzyżuj nóg i nie zakładaj nogi na nogę – to przyczynia się do powstawania żylaków.

Nie pochylaj się, nie garb, nie wyciągaj głowy do przodu. Aby zapobiec przeciążeniom rąk i zespołowi cieśni nadgarstka (objawia się mrowieniem, drętwieniem, bólem), zwróć uwagę, by nadgarstki nie leżały bezpośrednio na blacie lub były zawieszane na jego krawędzi przy jednoczesnym podniesieniu dłoni trzymającej myszkę. Myszkę przesuwaj ruchem całej ręki.

## **Ruch zapobiega bólom pleców, głowy i zaburzeniom wzroku**

Wielogodzinny brak ruchu osłabia mięśnie i więzadła, które utrzymują kręgosłup w prawidłowej pozycji. Do tego pozycja siedząca bardzo go obciąża (dwukrotnie bardziej niż stanie).

Przeciążenie kręgosłupa daje objawy w postaci: bólu karku, pleców, ale też rąk, nóg, głowy, zaburzeń wzroku. By go uniknąć, co jakiś czas poruszaj się - rozciągnij plecy, wypnij klatkę piersiową, potrząśnij dłońmi, rozciągaj palce, głęboko pooddychaj (używając przepony), przejdź się.

Zrób kilka ćwiczeń przeciwzylakowych: stawaj na palcach lub siedząc, prostuj i zginaj stopy, zataczaj nimi kółeczka.

## **Zadbaj o swój wzrok - mrugaj, nawilżaj oczy**

W naturalnym procesie widzenia patrzymy na coraz to inne obiekty, znajdujące się w różnej odległości od oczu. Pracując przed monitorem, godzinami skupiamy wzrok na jednym obiekcie.

Efekt – zwiotczenie mięśni gałki ocznej, problemy z akomodacją i pogorszenie wzroku. Ponadto podczas pracy niewiele mrugamy. Dzieje się tak dlatego, że ruchy gałek ocznych związane z przenoszeniem wzroku z monitora np. na klawiaturę czy dokumenty mózg odczytuje jako mrugnięcia.

Przez to nie zmusza powiek do prawdziwych mrugnięć. To sprawia, że gałka oczna jest słabo nawilżona. Stan oczu pogarsza się, zaczynają piec, łzawić, spojówki są zaczerwienione.