

## KOMPUTER I ZDROWIE

Ludzie pracujący przy komputerach często skarżą się na różne dolegliwości. Najczęściej są to bóle głowy i oczu, ale także bóle napięciowe pleców, krzyża, nóg, ramion oraz mrowienie nadgarstków i dłoni. Pojawia się także senność i zmęczenie, które nie mijają pomimo upływu czasu.

Wszystkie te dolegliwości zazwyczaj są skutkiem nieprawidłowej pozycji ciała podczas siedzenia przed monitorem oraz niewłaściwej organizacji miejsca pracy.



Podpowiadam, co można zrobić, by zminimalizować niekorzystne zdrowotne skutki używania komputera.

1. Idealne stanowisko komputerowe powinno znajdować się na ścianie bez okien, skierowane do niego bokiem (w odległości nie mniejszej niż metr), tak by światło padało z lewej strony. Na ekranie monitora nie może się odbijać ani światło naturalne, ani sztuczne, bo ma to zły wpływ na wzrok i powoduje szybsze męczenie się oczu. LAMPY powinny być ustawione tak, by ich światło padało na podłogę lub blat biurka.
2. Odległość użytkownika od ekranu monitora komputerowego powinna wynosić ok. 70cm, a z tyłu i boków - najmniej 130 cm. Górny brzeg ekranu powinien być nieco poniżej poziomu oczu, a w żadnym wypadku powyżej tego poziomu.

3. Staraj się często zmieniać pozycję ciała. Co godzinę wstawaj, pochodź chwilę po pokoju, poprzeciągaj się, zrób kilka skłonów. Nawet kilka sekund ćwiczeń przyniesie ci odczuwalną ulgę.
4. Odpowiednie ułożenie rąk na klawiaturze oraz oparcie nadgarstka przy korzystaniu z myszki zapobiegają pojawieniu się choroby znanej pod angielską nazwą RSI. Objawia się ona najpierw drętwieniem palców, potem dłoni, a w końcu całych rąk. Sprawność rąk zmniejsza się tak, że czasem zupełnie uniemożliwia to wykonanie prostych czynności. Specjaliści twierdzą, że choroba może się ujawnić po 10-12 latach intensywnej pracy przy komputerze.
5. Praca przed monitorem powoduje, że twój wzrok skupiony jest przez wiele godzin w stałej odległości od niego i rzadko pojawia się możliwość jej zmiany. Prowadzi to do zwiotczenia mięśni gałki ocznej, które powoduje problemy z akomodacją i pogorszeniem wzroku. Zalecam więc robienie krótkich, ale dość częstych przerw w pracy.
6. Praca przy komputerze to praca siedząca. Grozi schorzeniami kręgosłupa, dlatego ważny jest dobór odpowiedniego krzesła. Najlepsze jest obrotowe, na stabilnej podstawie, z regulowaną wysokością siedziska i podłokietnikami. Siedzisko trzeba ustawić na takiej wysokości, żeby stopy swobodnie stały na podłodze. Można też kupić specjalne krzesło - klęcznik, które wymusi pozycję siedząco-klęczącą, w której mięśnie grzbietu są zmuszone do utrzymania pozycji wyprostowanej.

Proszę, abyście wzięli te porady pod uwagę.

Justyna Jaskulska