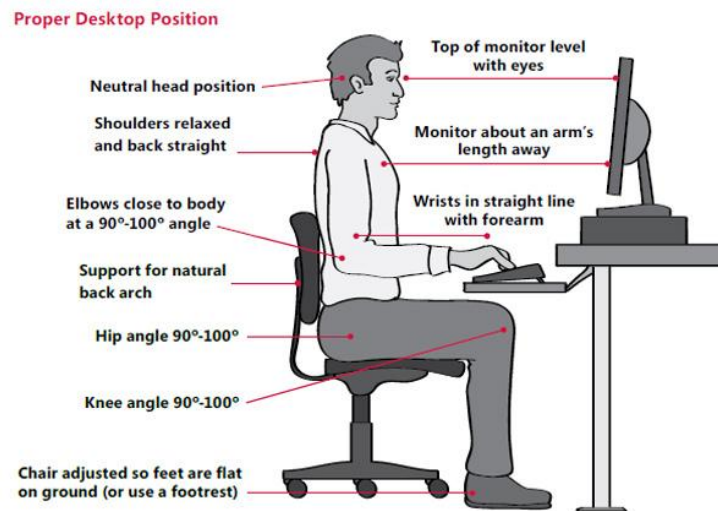


ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ: Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



Η σωστή στάση όταν χρησιμοποιούμε ηλεκτρονικό υπολογιστή είναι ένα από τα βασικότερα σημεία που πρέπει να προσέξουμε. Η λανθασμένη στάση είναι υπεύθυνη για πολλές δυσλειτουργίες της σπονδυλικής στήλης και όχι μόνο. Σε πρόσφατες έρευνες έχει αναφερθεί ότι η παρατεταμένη λανθασμένη στάση του σώματος μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα των τραυματισμών, να μειώσει τη διάθεση αλλά και τις επιδόσεις στην εργασία.

Τί μπορεί να προκαλέσει στο σώμα μας η κακή παρατεταμένη στάση:

- Αυχενικό σύνδρομο
- Πονοκέφαλο
- Οσφυαλγία / Ισχυαλγία
- Κυφωτικό πρότυπο
- Προβολή αυχενικής μοίρας προς τα μπροστά
- Προβολή όμων προς τα μπροστά
- Βράχυνση θωρακικών μυών

Η σωστή πληροφόρηση για την πιο άνετη και παραγωγική εργασία, καθώς και για τη συνολική σας φυσική κατάσταση, συνεισφέρει σημαντικά στο να απολαμβάνετε την εμπειρία σας με τους υπολογιστές.

Ποιά είναι λοιπόν η σωστή στάση ;

Το βασικότερο συστατικό είναι να χρησιμοποιούμε μια καλή εργονομική καρέκλα που να προσφέρει τη σωστή στήριξη της σπονδυλικής στήλης.

Τα γόνατα θα πρέπει να βρίσκονται στις 90 μοίρες και να μη ξεπερνάνε το ύψος των ισχίων. Τα πέλματα θα πρέπει να εφάπτονται στο έδαφος.

Η λεκάνη πρέπει να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας. Είναι απαραίτητο η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης να δημιουργεί τη φυσιολογική ανατομική της θέση.

Ο αυχένας δεν πρέπει να προβάλλει προς τα εμπρός.

Συστάσεις:

Να κάνετε μικρά και συχνά διαλείμματα 10 λεπτών ανά 1 ώρα τουλάχιστον

Θα βοηθήσουν πολύ οι ελαφριές διατάσεις και σύντομες ασκήσεις για τον αυχένα και την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης

Εάν η καρέκλα δεν είναι αρκετά εργονομική, η τοποθέτηση ενός μαξιλαριού στη μέση σε σχήμα ρολού βοηθά στη σωστή στάση του κορμού

3 ασκήσεις για κουρασμένα μάτια απο τη χρήση του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή

Κόκκινα μάτια, τσούξιμο, πονοκέφαλος ή θολή όραση είναι μερικά από τα πιο κοινά συμπτώματα που αντιμετωπίζουν όσοι περνούν πολλές ώρες μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή. Πως μπορείτε να ανακουφιστείτε ;

Πάρτε τα μάτια σας από τον υπολογιστή και περιστρέψτε τα στο χώρο, εστιάζοντας για λίγα δευτερόλεπτα σε μακρινά αντικείμενα. Σε όλη τη διάρκεια αυτής της άσκησης να θυμάστε να εισπνέετε και να εκπνέετε αργά. Επαναλάβετε τουλάχιστον για 10 φορές.

Φανταστείτε ότι μπροστά σας βρίσκεται ένα μεγάλο ρολόι. Κοιτάξτε τον αριθμό 12 για 3 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, κοιτάξτε το 6 και ανοιγοκλείστε τα μάτια σας 5 φορές. Μόλις το κάνετε αυτό καλύψτε τα μάτια σας με τις παλάμες των χεριών σας και αφήστε τα να ξεκουραστούν για 1 λεπτό.

Τρίψτε τις παλάμες των χεριών σας μέχρι να ζεσταθούν λίγο και στη συνέχεια καλύψτε τα μάτια σας χωρίς όμως να τα πιέζετε. Μείνετε στο σκοτάδι για 1 λεπτό.

Ως βοηθήματα υπάρχουν επίσης και τα τεχνητά δάκρυα, οι οφθαλμικές σταγόνες ή τα γυαλιά με τις ειδικές επιστρώσεις UV για την ακτινοβολία (ξεκουραστικά) που μπορείτε να προμηθευτείτε από ένα κατάστημα οπτικών ή από ένα φαρμακείο.

<https://connect.net.gr/>