



## 75 درصد کاربران کامپیوتر دچار دردهای ناحیه کمر، گردن و شانه می شوند

75 درصد کاربران کامپیوتر گاهی اوقات دچار اختلالات اسکلتی عضلانی و دردهای ناحیه کمر، گردن و شانه می شوند.

سلامت نیوز: 75 درصد کاربران کامپیوتر گاهی اوقات دچار اختلالات اسکلتی عضلانی و دردهای ناحیه کمر، گردن و شانه می شوند. مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: عضلات، تاندونها، مفاصل، استخوان ها و غضروف ها، سیستم اسکلتی عضلانی بدن را تشکیل می دهند و 20 تا 25 درصد کاربران کامپیوتر هرروز دردهای اسکلتی عضلانی را تجربه می کنند.

بنابراین گزارش، 53 درصد کاربران کامپیوتر نیز از دردناک بودن و خشکی گردن و شانه رنج می برند که این اختلالات خوش خیم بوده و با انجام نرمش های مناسب تا حد زیادی بهبود می یابد.

این گزارش می افزاید، یکی از شایعترین شکایت کاربران، ناراحتی کمر و گردن است که نشستن های طولانی مدت روی صندلی نامناسب که حمایت لازم را از کمر انجام نمی دهد، خم کردن و بلند کردن مداوم سر برای خواندن برگه ای که روی میز قرار دارد و خم کردن سر به عقب از علت های ناراحتی کمر و گردن است.

بنابر اعلام مرکز سلامت محیط و کار، عارضه دیگری که کاربران کامپیوتر را تهدید می کند ناراحتی های مربوط به دست در حین تایپ کردن است که توصیه می شود برای جلوگیری از این امر، اندازه کیبورد متناسب با دست کاربر باشد به طوری که انگشتان به راحتی روی آن حلقه بزنند و شکل آن به نحوی باشد که مچ دست روی آن قرار گیرد.

این گزارش می افزاید، لازم است در همان سطح، صفحه کلید قرار گیرد و فضای کافی برای حرکت دادن Mouse وجود داشته باشد و همچنین سیم Mouse مانع حرکت دادن آن نشود بهتر است برای حرکات کوچک از حرکت مچ استفاده کنند و آرنج روی استراحتگاه تکیه داشته باشد.

گفتنی است: به منظور دستیابی به کنتراست لازم در تصویر و حذف موثر میدان های الکتریکی، مغناطیسی و اشعه های آزار دهنده ناشی از لامپ تصویر، بهتر است از فیلتر محافظ استفاده شود