3 priedas

Nugaros, kaklo ir pečių problemų profilaktika

Nugaros, kaklo ar pečių skausmą gali išprovokuoti netinkamas darbui reikalingų priemonių, tai yra kompiuterio monitoriaus, pelės, klaviatūros, išdėstymas. Tuomet Jūsų raumenys nuolat dirba, jie yra įsitempę, kad išlaikytų kaklą ar pečius tinkamoje padėtyje. Naudojimasis telefonu tuo pačiu metu, kai dirbate kompiuteriu, gali dar labiau pabloginti situaciją ir prisidėti prie to, kad pasireikš nugaros, kaklo ar pečių skausmai. Kėdė, kuri neturi atramos apatinei nugaros daliai, gali sukelti juosmeninės nugaros dalies skausmą, kadangi raumenys turi būti nuolat įtempti, kad išlaikytų kūną normalioje pozicijoje, dėl to jie pavargsta ir mes pradedame jausti skausmą. Netinkama kėdė formuoja ir netaisyklingą laikyseną, vaikas gali pradėti kūprintis, tuo pačiu padidėja stuburo apkrova.

Kūno padėtis prie kompiuterio

Jeigu kūno padėtis ilgą laiką nekinta, žmogus jaučiasi pavargęs ir nedarbingas. Norint sumažinti fizinio diskomforto ir traumos tikimybę, labai svarbu teisingai sėdėti.

Patogi darbo poza, kai:

- pečiai atpalaiduoti;
- alkūnės arti kūno ir arti klaviatūros;
- riešas tiesus;
- pakankamai erdvės kojoms;
- subalansuota, tiesi galvos padėtis;
- stuburas atremtas į kėdės atlošą;
- pėda tvirtai atremta į grindis;
- šlaunys šiek tiek žemiau kelių;
- stalo aukštis pritaikytas taip, kad alkūnės būtų ties klaviatūra;
- pelė kuo arčiau klaviatūros.

Sėdėkite atsipalaidavę. Atsiminkite, kad reikia keisti kūno pozą. Ilgą laiką būnant vienoje pozoje kūnas sustingsta ir įsitempia. Atsilošdami kėdėje ar pasiremdami į stalą Jūs galite efektyviai keisti darbo pozą. Atsiminkite, kad visos pozos yra priimtinos. Nėra vienintelės tinkamiausios pozos prie kompiuterio. Pozas keiskite taip dažnai, kaip tai Jums patinka. Padėties keitimas pagerina kraujo ir medžiagų apykaitą ir apsaugo nuo ilgalaikio vienos kūno vietos apkrovimo.