

اهمیت شیوه ی صحیح کار با کامپیوتر

شیوه ی صحیح نشستن پشت میز کامپیوتر و کار با آن ، برای همگی ما اهمیت ویژه ای دارد .چرا که بیشتر ما ساعت های متمادی پشت کامپیوترمان می نشینیم.چگونگی نشستن پشت کامپیوتر ،هم بر سلامتی و هم بر بهره وری ما تاثیر زیادی می تواند داشته باشد.

درد گردن ، سوزش ناحیه ی بین دو کتف ،درد کمر ،سردرد و ضعف بینایی همه می تواند از آثار شیوه های ناصحیح کار با کامپیوتر باشند.فرمهای نادرست نشستن ، نشستن به مدت طولانی ، چشم های ثابت روی صفحه ی نمایشگر ، عادت هایی است که برای بسیاری از ما به وجود می آیند. این عادت ها بسیار تاثیر گذارتر از فرم میز یا صندلی هستند.هرچقدر برای خرید صندلی های ارگونومیکی هزینه کنید، تا وقتی عادت های نادرست نشستن با شما باشد ،نمی توانید انتظار داشته باشید مشکلات برطرف شوند.

وضعیت خنثی بدن:

برای فهم شیوه ی صحیح ایجاد یک ایستگاه کاری رایانه ای بهتر است ابتدا مروری بر روی موقعیت خنثی بدن داشته باشیم. وقتی مفصل های شما در حالت طبیعی خود قرار داشته باشند ،در یک وضعیت کاری درست قرار گرفته اید.کار کردن در وضعیت طبیعی بدن ، فشار روی ماهیچه ها ،تاندون ها و سیستم اسکلتی و در نتیجه احتمال دچار شدن به عارضه های اسکلتی - عضلانی را کم می کند.

برای ایجاد یک ایستگاه کاری رایانه ای در وضعیت خنثی بدن ،این نکات را در نظر داشته باشید :

- دست ها ،مچ ها و ساعدها باید مستقیم و در یک خط قرار گیرند و موازی با زمین باشند.
- سر باید صاف باشد یا کمی به جلو خم باشد و به طور کلی باید با نیم تنه در یک راستا باشد.
- کمر و پشت ، موقع تکیه به طور کامل به وسیله ی تکیه گاه ثابت نگه داشته شوند.
- آرنج ها نزدیک به بدن و با زاویه ای بین 90 تا 120 درجه قرار گرفته باشند.
- کف پاها به طور کامل روی زمین قرار داشته باشند.
- ران ها روی یک نشیمن گاه نرم و کاملاً موازی با زمین قرار گرفته باشند.
- زانوها تقریباً با لگن در یک ارتفاع و ساق ها کمی جلوتر قرار داشته باشند.

