

Veszélyes, ha egész nap csak ülünk!

Ha odafigyelünk magunkra és a környezetünkre, elkerülhetjük a káros hatásokat.

DEBRECEN. - Az egy helyben ülésnek statikus hatásai vannak az egész gerincire, a nyaktól egészen az ágyéékig. Ha derékfájás, nyakfájás jelentkezik, akár kisugárzó jelleggel érinthetik a végtagokat is, tehát sok embernek zsibbad a lába, a karja a napi többórnyi ülés következtében. Vannak úgynevezett túlháztartási betegségek is, ha az emberek órákat töltenek a számítógép előtt, jelentkezhet például könyök- vagy csuklófájdalom - mondta el a Napló kérésére Szekanez Zoltán, a Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar Reumatológiai Tanszékének tanácsvezető egyetemi tanára.

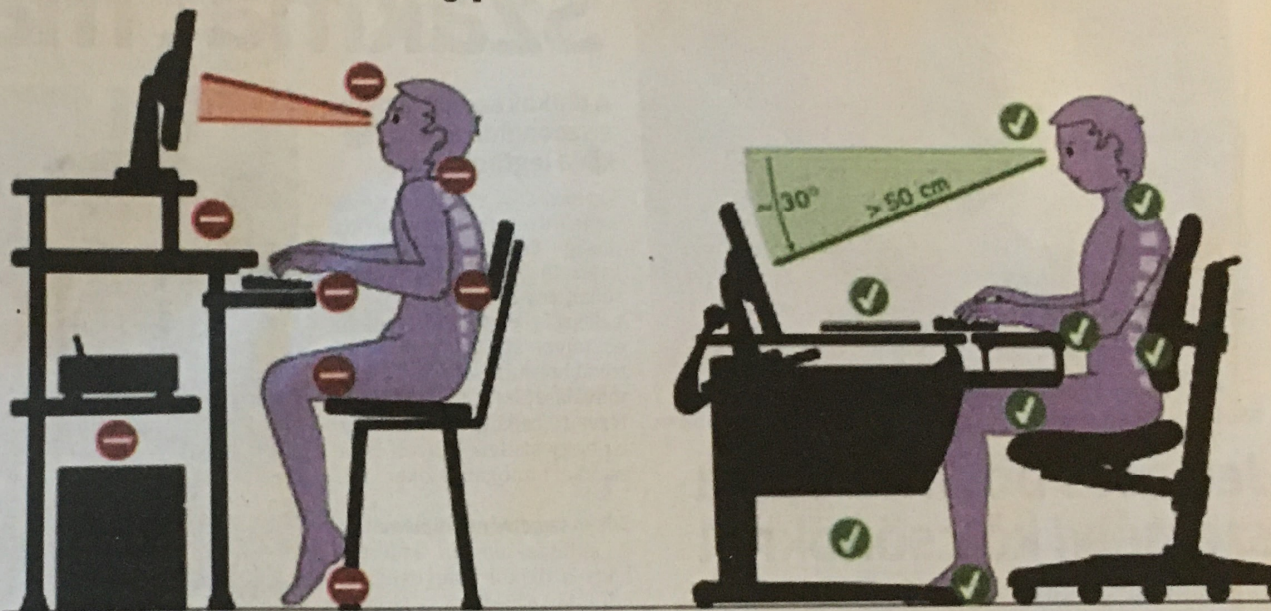
A szakember kitért arra, hogy ha valaki felállás nélkül 4-5 órát ül a gép előtt, akkor nyaki fájdalmat, nyaki merevséget érezhet, mely kisugárzik a fejbe is. Tehát tulajdonképpen egy állandó fájdalomérzet jelentkezhet, emellett fáradtsághoz, izomfájdalomhoz, sőt hosszú idő alatt akár pszichés gondokhoz, rossz hangulathoz is vezethet.

Ne spóroljunk a széken!

Szekanez Zoltán szerint a fent említett tünetekkel érkező beteg esetében először úgynevezett ergonómiai vizsgálatot kell végezni, mely során meg kell nézni, milyen munkakörülmények között dolgozik a páciens. Ha tartósan rossz a szék, a számítógép elhelyezése, fokozódni fognak a panaszok.

- A székeknek nem csak kényelmesnek kell lennie. Azt szok-

Hogyan ülünk helyesen a számítógép előtt?



Grafika: HBN



Néhány egyszerű gyakorlat segíthet a panaszok enyhítésén

GRAFIKA: ARCHIV

tuk mondani, olyat kell venni, aminél a háttámla és az ülőrész egyben van. A szék legyen merev hátú, ne lehessen könnyen hátradönteni, valamint ügyelni kell az ülésre is, tehát egyenesen ülünk, ne féloldalasan, mert az megtekeri a gerincet - hangsúlyozta a reumatológiai szakember, majd kitért az iroda berendezésre is: - A számítógép képernyőjének szemben kell lennie velünk, nem oldalt, nem félirányban, hanem pont szemben. Ha valaki magasan ül és alacsonyan van a képernyő, akkor tegyen alá könyveket. Továbbá olyan magasan kell ülni, hogy derékszögben legyen a felkarunk és az alkarunk - tudatta az egyetemi tanár.

Négy-öt óras, kiszállás nélküli autózézetésnél is tapasztalható többek között derékfájás, nyaki merevség.

- Óránként 10 percre mindenképpen fel kell állni, s tenni néhány lépést. Ha hatvan percen keresztül ülünk

egy helyben, ráadásul nem is megfelelő helyzetben, akkor nagyon nagy bajok lesznek. Szükséges a torna, vannak ötperces nyak- és gerinctorna-gyakorlatok, amiket bárki elsajátíthat, sőt a munkahelyi szünetekben is alkalmazha-

tók. Hosszú távon, ha valaki ülőmunkát végez, akkor járnia kellene tornára, masszázásra. Foglalkozni kell magunkkal, mert előbb-utóbb problémák jelentkeznek! - fejtette ki Szekanez Zoltán.

KISS DÓRA

A „komputernyak” szindróma

A fentebb említett tünetcsoport szinte minden ülőmunkánál jelentkezhet, sőt egyre inkább érinti a fiatalokat. - Ami a legrosszabb az egészben, hogy most már a fiataloknál, gyerekeknél is egyre gyakoribb ez a problémakör - tudatta az egyetemi tanár.

állandóan a gépen játszanak, vagy telefonoznak. Tipikusan előrehajtott fejjel, meggörnyedten bámulják a telefont órákig, ennek következtében olyan új betegségek jellemzőek a 20.-21. századra, mint például a „komputernyak” szindróma. Ez az új entitás

gyakran fejfájásban, nyaki fájdalomban, szédülésben nyilvánul meg, amit az okoz, ha valaki órákig egy atipusos gerinchelyzetben ül, előre hajol, s közben folyamatosan bámulja a képernyőt - beszélt az újkori betegség mibenlétéről a reumatológiai szakember.