

Влияние работы за компьютером на развитие остеохондроза

По оценкам ВОЗ, остеохондроз наблюдается у 60-90% людей старше 50 лет, а по результатам эпидемиологических исследований установлено, что боль в шее и спине находится на втором месте после ОРВИ по частоте обращений к врачу.

Одна из основных причин развития остеохондроза — дистрофия мышц спины, возникающая вследствие долгого пребывания в сидячем положении. Дополнительными факторами, способствующими развитию остеохондроза, могут стать нарушение обмена веществ, слабое физическое развитие и генетическая предрасположенность. Если остеохондроз осложнен грыжами межпозвоночных дисков, болевые ощущения могут появляться в конечностях, в голове и даже во внутренних органах. При поясничном остеохондрозе боль ощущается в нижних конечностях, при шейном — в руках и голове, при грудном — во внутренних органах.

Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья, связанные с его применением.

Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие несоблюдения правильной осанки во время работы за столом, при ходьбе, стоянии и долгого нахождения за компьютером, являются искривления позвоночника и остеохондроз. Искривления позвоночника (сколиоз, лордоз, кифоз), возникающие чаще в детском возрасте, в зрелом возрасте чаще всего осложняются остеохондрозом. Необходимо так же отметить то что, искривление позвоночника не только делает человека непривлекательным, но и может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что скажется на здоровье и трудоспособности.

Хотим мы того или нет, но продолжительность сеансов работы с компьютером в последние годы существенно возросла. Пренебрежение к эргономическим требованиям может стать причиной стресса, повышенной утомляемости, ухудшения самочувствия, снижения остроты зрения и даже может привести к различным нервно-психическим расстройствам.

Современной наукой разработан ряд простых рекомендаций, выполнение которых позволит не только снизить ущерб, причиняемый здоровью, но и значительно повысить эффективность труда.

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела, при котором: спина и шея прямая, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой (90 градусов). Для этого следует:

1. Разместить монитор прямо перед вами, причём так, чтобы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше. (Это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза).

2. Кресло должно иметь спинку и подлокотники, а так же такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. Спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное

положение ног не будет мешать нормальному кровообращению. Желательно приобрести подъемно-поворотное кресло, регулируемое по высоте и углам наклона сиденья и спинки, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

3. Расположение часто используемых вещей не должно приводить к длительному нахождению в искривлённой позе и наклонам в сторону, особенно для поднятия тяжёлых предметов (именно при таком наклоне самая большая вероятность повредить межпозвонковый диск).

4. При работе с мышкой и клавиатурой клавиши нажимать плавно и без усилий, при наборе текста кладите запястья рук на стол или специальную подставку, что позволит расслабить вам руки. При работе с мышкой кисть должна быть прямой и лежать на столе как можно дальше от края.

Для укрепления мышц спины существует множество упражнений. Для этого следует не реже одного раза в полтора-два часа устраивать перерыв длительностью 10-15 минут для выполнения комплекса физических упражнений. Начинать следует с поворотов шеи поочередно в одну и другую сторону. Затем продолжить полукруговыми и круговыми движениями по несколько раз то в разные стороны. Затем сделайте наклоны туловища в разные стороны. Если гимнастика на рабочем месте не приветствуется руководством или коллегами, то можно просто пройтись по коридору или подняться по лестнице на несколько этажей вверх и спуститься обратно. Для спины очень полезны плавание и упражнения на турнике.

Для улучшения кровообращения в мышцах рук также можно делать специальные упражнения: встряхните руки, сжимайте пальцы в кулаки (10 раз), сделайте несколько раз «замок», поворачивайте кулаки вокруг своей оси, надавите одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу, снова встряхните руки.

Следует знать, что при возникновении болей в области позвоночника следует избегать физических нагрузок. Выполнение физических упражнений в этом случае может лишь усугубить положение. Не затягивайте с посещением врача.

Если вы хотите сохранить здоровье и улучшить самочувствие при работе с компьютером соблюдайте правильную позу, делайте физические упражнения. Будьте здоровы!

Материал подготовлен: врачом – гигиенистом (заведующим) отделения гигиены труда государственного учреждения «Центр гигиены и эпидемиологии» Управления делами Президента Республики Беларусь Пузанкевичем А.А.