كيف يضر الاستعمال الخاطئ للحاسوب بسلامة ظهرك؟

الأربعاء 18 يوليو 2018 01:07 م

نشرت صحيفة "لافانغواردیا" الإسبانية تقريرا، تحدثت فيه عن طريقة الجلوس أمام الحاسوب وكيفية استعماله، التي تؤثر بشكل مباشر على سلامة الظهر.

وبشكل عام، يجب أن تكون شاشة الحاسوب في مستوى العينين ذاته؛ كي لا يجبر المستعمل على جعل رقبته منحنية طوال الوقت والإضرار بصحة ظهره.

وقالت الصحيفة في تقريرها، الذي ترجمته "عربي21"، إن استعمال الحاسوب أصبح أمرا شائعا بين الجميع، سواء في المكتب أو حتى في البيت. وفي ظل هذا الوضع، أصبح من الضروري توخي الحذر، واتخاذ التدابير اللازمة؛ لأن الاستعمال اليومي حالة يمكن أن تضر بالظهر مع مرور الوقت.

وبينت الصحيفة أنه تم تصميم الحاسوب المحمول لتسهيل العمل في أي مكان والتنقل بالحاسوب الخاص بنا من مكان إلى آخر. لكن، يجب الأخذ بعين الاعتبار أن هذه الأجهزة غير مصممة لتعزيز بيئة عمل مناسبة من شأنها أن تجنب أمراض الظهر التي أصبحت معضلة العصر.

وأضافت الصحيفة أنه أصبح من الشائع مشاهدة صور لأشخاص يستعملون حواسيب محمولة أو أجهزة لوحية خلال الجلوس في وضعيات غير مريحة ومضرة بالظهر. ومن بين هذه الصور الشائعة يمكن الإشارة إلى بعض الأشخاص المستلقين على الأريكة وهم يستعملون الحاسوب المحمول، أو الآخرين الجالسين على العشب؛ الوضعيات التي تعد مدمرة لصحة الظهر.

وبينت الصحيفة أن جامعة نورث كارولينا بدأت خلال سنة 2010 بالتحذير من ظاهرة ارتفاع عدد الحواسيب المحمولة بين الطلاب، والتوعية بدرجة الضرر الذي تسببه هذه الآلات. وفي هذا الصدد، قال كيفن كارنيرو، الطبيب في قسم الطب الطبيعي وإعادة التأهيل في كلية الطب في جامعة نورث كارولينا في تشابل هيل، إن "الاستعمال الصحيح لجهاز الحاسوب يعتمد على احتياطات معينة؛ لضمان عدم التسبب في مشكلات صحية".

وأضاف أنه "يجب تكوين زاوية 90 درجة في المرفقين والركبتين والوركين عند الجلوس أمام الحاسوب المحمول. في الأثناء، من الضروري أن تكون العينان موجهتين إلى الثلث العلوي من الشاشة".

وأوردت الصحيفة أنه وفقا لهذا الطبيب، تكمن المشكلة في إدماج لوحة المفاتيح والفأرة في الحاسوب المحمول. ويتمثل الحل في توفير فأرة ولوحة مفاتيح منفصلين يتم إيصالها بالحاسوب، فضلا عن توفير حامل لرفع الشاشة إلى مستوى أعلى، بشرط أن تكون موازية للعينين. أما بالنسبة للذين يستعملون حاسوبا ذا شاشة صغيرة، فمن المستحسن إيصال الجهاز بشاشة أخرى ذات جودة عالية وحجم كبير، ما يساعد على عدم إجهاد العينين.

ونقلت الصحيفة جملة من النصائح التي تساعد على تفادي مشاكل الظهر التي يسببها الاستعمال الخاطئ للحاسوب. وفي مرحلة أولى، يجب إعارة أهمية فائقة لوزن الحاسوب والملحقات التابعة له، بما في ذلك البطارية الاحتياطية. ويعد هذا المعطى بالغ الأهمية، خاصة بالنسبة لطلاب؛ لأنهم سيضطرون إلى حمل الحاسوب يوميا. وفي حال كان وزن الجهاز ثقيلا، فمن الوارد جدا أن يتضرر الظهر.

وأضافت الصحيفة أنه من المحبذ أيضا الجلوس على كرسي يتوفر فيه مسند ظهر. علاوة على ذلك، يجب وضع شاشة الحاسوب بشكل مواز للعينين، بحيث يمكنك قراءة الشاشة دون ثني الرقبة. من جهة أخرى، ينصح أيضا أخذ فترات من الراحة كل 20 دقيقة كي نضمن راحة أكبر للعضلات. في الوقت ذاته، يجب استغلال فترات الراحة لتحريك الرأس من جانب إلى آخر، والسماح للكتفين بالاسترخاء.

وأوردت الصحيفة أنه يجب الانتباه لعلامات التحذير التي يرسلها الجسم، التي تعد مؤشرا على وجود مشاكل في الظهر جراء استعمال الحاسوب المحمول. ومن بين هذه الأعراض يمكن الحديث عن آلام الرقبة والكتفين، والصداع في الجزء العلوي من الرأس، وأيضا الآلام على مستوى المعصم، أو الوخز في الأصابع، خاصة الإبهام. وتفرض هذه الأعراض إما الالتزام بأخذ أقساط من الراحة كل 20 دقيقة، أو تعديل طريقة الجلوس. كما يمكن أن يتطلب الأمر استشارة الطبيب.

وفي الختام، أشارت الصحيفة إلى أنه يجب على مستعملي الحواسيب المحمولة بشكل يومي الحفاظ على رطوبة الجسم، وشرب كميات كبرى من الماء؛ لضمان صحة العضلات، خاصة فقرات الظهر. في الأثناء، يجب عدم السهو عن ممارسة الرياضة بشكل يومي.