

Ruke

VEĆINA KORISNIKA se nepravilno služi tastaturom. Ako se ne kuca naslepo, nemoguće je ravnomerno rasporediti opterećenje na sve prste, niti se može postići ispravan položaj ruku, glave i leđa. Ispravan položaj i ravnomerno opterećenje su izuzetno značajni, pa je 15-20 minuta vežbanja dnevno vredno truda. Korisnike računara verovatno obeshrabruje to što je potrebno desetak nedelja da se postigne prihvatljiva brzina slepog kucanja, ali se bez njega mnogo više povreduju svi ručni zglobovi. Iako je sistematicnost slepog kucanja narušena time što se u većini programa za uobičajene operacije koriste prečice s tasterima Alt i Ctrl, koje standardni kurs kucanja ne obrađuje, svrha slepog kucanja je ponajviše u uvežbanom vraćanju obeju ruku u početni položaj – kažiprsti na F i J, srednji, domali i mali prst na D, S i A na

levoj, odnosno K, L i ; na desnoj ruci, i palčevi na razmaknici.

Premda nismo razrešili ni ispravnu upotrebu tastature, u naše ruke dospeva i miš. Rad za računaram često zahteva punu koncentraciju, pri čemu se svi delovi tela nesvesno grče, pa se promena položaja ruke, potraga za mišem i njegovo pomeranje po podlozi odvija pod pogrešnim impulsima koji naoružavaju prirođan položaj zglobova. Uzmite li u obzir i to da većinu operacija pokušavate da obavite što brže, bolovi koje osećate nakon posla ne mogu vas mimoći.

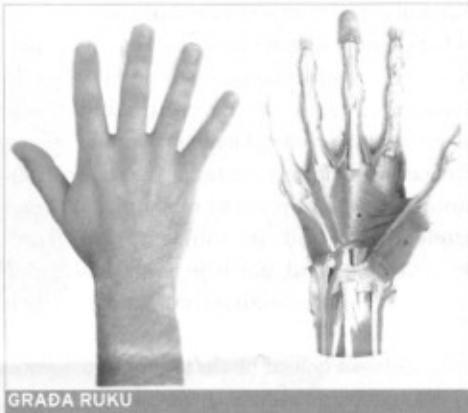
PREVENTIVA

NAUČITE da kucate naslepo. Postavite miša na dovoljno veliku podlogu, a još bolje je da rasporedite više podloga po stolu, i često menjaj-

te položaj laktova. Napišite ili nabavite uslužni program za operacije koje se često ponavljaju. Smanjite što je moguće više prelazak ruke s tastature na miš i obratno. Jačajte mišiće ruku i prstiju svakodnevnim vežbama.

TERAPIJA

ČIM OSETITE bolove u zglobovima, sklonite ruke s tastature i uradite nekoliko vežbi istezanja i savijanja prstiju unazad, suprotno od pokreta kucanja. Ne kucajte u hladnoj prostoriji! Jednom nedeljno dobro namažite ruke antireumatskom kremom ili mašcu za sportske povrede.



GRADA RUKU

Noge

MIŠIĆIMA NOGU je neophodna stalna pokretljivost, inače lako atrofiraju. Sedenje sprečava rad zglobova i razmenu materija, a među njima su i one koje hrane i regenerišu hrskavicu i ligamente. Neaktivnost može korenito da smanji njihovu elastičnost i sposobnost regeneracije. Čukalj i koleno su ugroženi usled pasivnosti, a kuk zato što trpi težinu gornjeg dela tela. U trenucima pojaćane koncentracije prilikom rada za računaram, pritisak na kuk se pojavi jer se gornji deo tela svom težinom nekontrolisano oslanja na karlični poj. Prav, ili još gore, tup ugao između nogu i trupa, kao i oslanjanje trupa na karlični poj pritiska i sužava krvne sudove, a može da dovede i do oštećenja nervnih

puteva. To uzrokuje neprijatno osećanje peckanja, toplih i hladnih talasa, grčenja



GRADA STOPALA

i niza sličnih simptoma u nogama.

Pokreti mišića izazivaju i blago „razmrđavanje“ krvnih sudova, što povoljno utiče na njihovu elastičnost i proces regeneracije. Kada su noge dugo u jednom položaju, izostaje preko potrebnata pokretljivost krvnih sudova.

Cipele zatvaraju stopala, onemogućavaju prirodno provetranje kože i stvaraju uslove za pojavu infekcija i gljivica. Pasivnost pojačava znojenje stopala, pa štetne materije duže vreme ostaju u neposrednoj blizini kože i tako slabe njenu odbrambenu funkciju.

PREVENTIVA

NEPRESTANO MENJAJTE položaj nogu i pri tom grčite i opuštajte mišiće. Naročito je korisna vežba stezanja i opuštanja prstiju na nogama. Razmrđavajte karlični poj da što češće. Prenosite težinu s jedne noge na drugu. Iako vam naredni savet može izgledati neprilično, što češće se izuvajte na radnom mestu ako znate da ćete duže sedeti, ili barem nosite ►

lake platnene patike, sandale i sličnu, otvoreniju vrstu obuće. Svakodnevno radite vežbe istezanja mišića i zglobova nogu kao što su čučnjevi. Povremeno ustanite i prošetajte – na svakih 45 minuta planirajte kraći posao koji zahteva kretanje.

TERAPIJA

KORISNE SU VEŽBE koje istežu ligamente i duže šetnje. Evo vežbe koja rasterećuje umorne noge. Lezite na leđa i lagano podignite noge, zajedno s karlicom, u vertikalni položaj. Ako ne možete da držite

noge uspravno, prislonite ih uza zid. Dišite normalno. Prvih dana vežba treba da traje tek nekoliko minuta, a kasnije je produžavajte do 10-15 minuta dnevno. Ustajte sasvim polako: prvo sporo spušljajte noge, zatim ostanite minut – dva u ležecem položaju, a tek onda lagano ustanite.

Nervni sistem

KADA NE POŠTUJEMO prirodan ciklus rada i odmora nastaje zasićenje organizma štetnim materijama, to jest premor. Svaki produženi rad za računaram podrazumeva i plan naknadnog odmora. Zasićenje nervnog sistema nastaje automatizacijom procesa mišljenja, a intelektualni rad je tome upravo suprotan. Nažalost, danas je programiranje i rad za računaram sve više automatizovan proces. Dokazano je da verovatnoća nastanka bolesti neurona, a one su u porastu, biva znatno smanjena ukoliko se osoba bavi intelektualnim radom. S druge strane, poznati su primjeri nesreća u situacijama kada je osoba bila potpuno odustu zbog duboke zamišljenosti nad nekim problemom. U radu s računaram čekaju nas, pored ovih opasnosti, i druge koje se ispoljavaju za samo nekoliko minuta. Tako se, na primer, mnogo puta zahteva da

Programi su, kao i mnogi drugi računarski proizvodi, intelektualne tvorevine. Onoga trenutka kada se računar isključi (ili nestane struje), one nestaju. Iako toga niste uvek svesni, psihološka posledica nestanka vašeg rada jesu razočarenje i depresija, čak i kada normalno isključite računar. Isto važi i za komunikaciju preko Interneta, e-poštu, mrežne igrice ili video konferencije. Kada se završi igranje u mreži, osnovno osećanje koje preplavi učesnike je depresija. Pregršt elektronskih poruka dovodi do neprirodne komunikacione pauze u isčekivanju odgovora, na

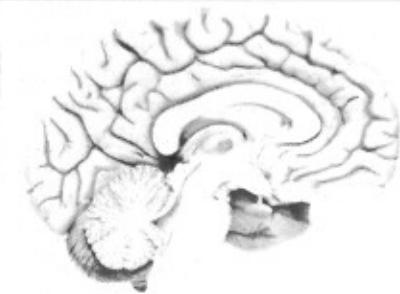
Ostanite zdravi: vežbajte i na poslu

GIMNASTIKA na radnom mestu treba da bude prilagođena oštećenjima koja nastaju upotrebo računara. U praksi to smanjuje koncentraciju i oduzima vreme. Od vas zavisi u kojoj meri ćete tokom rada posvetiti pažnju sopstvenom zdravlju. Od velike pomoći je već i čitanje ovoga teksta, jer ste sada svesni koliko računari mogu loše da utiču na zdravlje, pa će vaš organizam aktivirati potrebne mehanizme zaštite i regeneracije. Preduzmite mere da biste i pored računara bili zdraviji, ili ponekad pročitajte ovaj članak iznova da podsetite svoj organizam da sam uradi ono što može, dok vi u „vasonskskom brodu“ svakoga dana nanovo plovite u nove avanture.

pomno razmišljate o nekom apstraktnom problemu i da istovremeno milimetarski precizno postavite pokazivač miša na neku opciju u meniju. Ta dva procesa ne mogu uvek da se jednovremeno obave dovoljno dobro, što može da iznervira i računarske stručnjake s više godišnjim iskustvom.

koju čovek prirodno nije navikao. Prirodnna komunikacija obuhvata i osećanja, bilo pozitivna ili negativna, a ona se retko mogu očuvati u ovakovom vidu opštenja.

Sve su ovo primjeri koji pokazuju da je naš nervni sistem pri korišćenju računara opterećen na nov način, koji još nije dovoljno istražen: s jedne strane, računari



POPREČNI PRESEK ljudskog mozga.

podstiču avanturistički duh, a s druge pobuduju monotoniju i depresiju.

PREVENTIVA

MENJAJTE svoju radnu okolinu dovoljno često. Slike, cveće, položaj monitora i miša, kraći rad s naočarima za sunce – pustite mašti na volju. Preporuke neurohirurga su izuzetno neobične a svede se na to da je za nervni sistem naročito korisno ako obične stvari radite na neobičan način, primerice da zube perete levom rukom. Ako vas neka procedura nervira jer stalno grešite, odvojite dovoljno vremena da je naučite, a zatim je usavršite.

Obratite pažnju na početne znake depresije. Da li vam je odjednom teže da se ujutru budite? Da li ste nespretniji ili zaboravniji nego obično? Da li naprasno grešite u govoru? Ukoliko potvrđeno odgovorite na ova pitanja, to je upozorenje da morate nešto preduzeti. U prostoriji u kojoj radite mora biti dovoljno kiseonika, pošto mozak troši 20% ukupne količine kiseonika iz organizma. Ukoliko je radni prostor zagušljiv, tražite premeštaj ili ga češće napuštajte.

TERAPIJA

KADA RADITE na projektu koji vas potpuno zaokuplja, svedite svoj život na osnovne potrebe ali orocite to stanje, a nakon tогa se što pre bacite na posao ili razonodu sasvim drugačije prirode.