

Kičma

KADA SEDITE, kičma najviše trpi usled jednoličnog položaja, i zbog pritiska trupa, u karličnom pojusu podložna je i vrlo ozbiljnim oštećenjima. Nepokretnost kičmenog stuba dovodi do atrofije jedne grupe lednih mišića, što dodatno oštećuje kičmu i izaziva nakupljanje štetnih materija između pršljena. One oštećuju tkivo pršljena i izazivaju alergijsku reakciju usled koje dolazi do upale, oticanja tkiva, blokiranja pršljena, zatim blokiranja nervnih puteva, i na kraju do neizdrživog bola koji nas na nekoliko nedelja može odvojiti od posla.

Jednoličan položaj izaziva i grčenje druge grupe mišića, koji vremenom postanu nesposobni da se opuste bez pomoći fizioterapeuta. Zbog blizine nervnih čvorova, grčenje mišića izaziva i blokadu nervih



KIČMENI STUB

puteva, kada normalan osećaj bola više ne stiže pravovremeno do mozga, pa mišići nastavljaju da se grče preko granice bola, izazivajući kočenje vrata, glavobolje i mnoge druge pojave čiji uzrok dugo ostaje nepoznat.

Što se tiče vrata, položaj glave tokom rada određuje samo nekoliko tačaka u prostoru: monitor, statuра, miš i radni sto. Vrat je uglavnom neprirodno povijen nadole; nedostaju predmeti s leve i desne strane i jedan iznad glave na koje bi se povremeno svraćao pogled.

PREVENTIVA

OPASNE POSLEDICE oštećenja kičme lako se sprečavaju jačanjem lednih mišića. Da biste predupredili povredu karličnog pojasa, nabavite kvalitetnu stolicu. Dobro rešenje je i drvena ili plastična stolica, jer će vas prisiljavati da često ustajete i da se razgibavate. Iako radno okruženje može da bude vrlo udobno, ono ne može da se menja dovoljno često da bi se sprečilo stvaranje navike, a svaka navika

Da biste **predupredili** povredu **karličnog** pojasa nabavite **kvalitetnu** **stolicu.**

trupom, osvrćite se, pomjerajte glavu ukrug, gledajte u vis, uлево, удесно, zatim priljubljuite bradu uz grudi, savijajte ruke unazad preko glave, potiskujte dno kičme ka napred, kružite ramenima i niz drugih.

TERAPIJA

POVREMENO MASIRAJTE cela leđa da biste otkrili bolna mesta i sprečili razvoj oštećenja i premor mišića. Idealna terapija i preventiva za kičmu jeste plivanje. Obratite pažnju na ishranu i održavajte telesnu težinu u granicama normale.

PREVENTIVA

PREPORUČUJE SE slušanje muzike sa slušalicama, bez obzira na nivo buke. To stvara i ugodnu atmosferu na poslu. Zamenite bučan deo opreme. Da vas buka ne bi ni podsvesno opterećivala, povremeno se usresredite na sve šumove koje čujete i nastojte da otkrijete njihove izvore. Tako se lakše podnose i ostavljaju manje posledica. ►

Sluh

KADA MOZAK izdvoji deo zvučnog signala koji želi da zanemari, on podesi slušni aparat tako da prestane da vibrira, to jest da reaguje na taj deo zvučnog signala. Kada prestanu svi zvučni signali i nastane tišina, slušni aparat se opušta i vraća u neutralan položaj, ali to čini postepeno, zbog čega nam još neko vreme posle rada na računaru zuji u ušima čak i u potpunoj tišini.

Svi delovi računara, pored ostalih signala, odašilju i zvuk koji često nije prijatan. Svačije čulo sluha reaguje na dru-

gačiji spektar frekvencija, naročito pri graničnim frekvencijama. U ne tako retkim slučajevima izdvajaju se vrlo visoke ili niske frekvencije koje uvo nije sposobno da eliminiše i koje, ma koliko tihe, mogu snažno da iritiraju. Računarska buka je ukupan šum koji potiče iz svih aparata. Na frekvencijama koje je uho sposobno da razdvoji, ona ima kumulativan efekat: ako je dugo polusvesno slušate i ako je monotona, onda počne da vas nervira. Svakako da i potpuna tišina može da bude jednak neprijatna.



CULO SLUHA



SLOŽENA grada oka.

POSLEDICA DUGOGODIŠNJE rada na računaru često je slabljenje sposobnosti akomodacije oka, pre svega zato što se sva računarska oprema nalazi na malom udaljenju od očiju. Zbog toga se one vremenom odvikuju od brzog fokusiranja predmeta na većoj udaljenosti i očno sočivo gubi elastičnost. Drugi problem je to što se oko pokreće izuzetno često, ali kratko, jer su predmeti koji se fokusiraju, bilo na monitoru ili tastaturi, udaljeni samo nekoliko milimetara. Svakodnevni premor očiju i očnih mišića je neizbežan. Isto tako, prilikom duboke koncentracije, oko prestaje da se fokusira na realne predmete već ih prima intuitivno i navikava se da ih posmatra kroz maglu, bez svih detalja.

Radi jasnije slike na monitoru s katodnom cevi, ekran se uvek podešava tako da bude dovoljno svetao, što je uvek iznad proseka osvetljenosti okoline. Zenica se, s druge strane, prilagodava količini primljene svetlosti, zbog čega višak svetlosti s monitora dovodi do njenog sužavanja, a to opet smanjuje ukupnu količinu svetlosti koja dopire u oko, pa se korisniku samo čini da je slika jasnija kada je ekran svetlij. Bez obzira na to što je kontrast na monitoru bolji, oko se ponovo napreže da jasno vidi detalje.

Slična situacija je kada monitor stoji ispred prozora. Zenica se sužava jer spoljašnja svetlost pada direktno na nju pa nam je, ma koliko monitor bio osvetljen, potreban dodatan napor da uočimo detalje. Pošto toga nismo svesni, ovaj napor oka ostaje neregistrovan i vrlo često je uzrok glavobolja, osećaja pritiska u oku, upala i sličnih neprijatnosti. S druge strane ako monitor okrenemo nasuprot prozoru, ne postoji filter koji će potpuno ukloniti naš obris i zamagljenu sliku na monitoru; oko i mozak moraju

da učine napor više i da utroše energiju kako bi uskladili ono što vidimo sa onim što želimo da vidimo.

Dodatni problem, a malo ko ga je svestan, jesu boje na monitoru. Najveći deo dana oko na monitoru posmatra istovetan skup boja. Svaka boja izaziva niz hemijskih reakcija u oku. Duže gledanje iste boje ili grupe istih boja dovodi do neprirodнog zasićenja neurona oka. Zbog toga im je kasnije potrebno više vremena da se rasterete i da funkcionišu normalno. Isto tako, neuronsko zasićenje bilo koje vrste može da izazove apatiju ili depresiju.

Iako viša frekvencija i veći broj tačaka na monitoru daje jasniju sliku, važan je još jedan efekat. Monitor se neretko nalazi na periferiji vidnog polja, te ponekad nije potpuno ostvaren utisak pokreta ni sa 60 slike u sekundi. Pošto predmete na periferiji vidnog polja prihvatomamo više nesvesno nego svesno, niska frekvencija monitora izaziva isti osećaj nervoze koji bi nam stvorilo neprestano mlataranje pored nas. Frekvencija na kojoj prestaje ovaj periferni stroboskopski efekat jeste individualna.

Monitor

MONITOR zrači u svim pravcima. Izborite se za to da poledina drugih monitora u kancelariji ne bude direktno okrenuta ka vama ako nisu udaljeni nekoliko metara.

U plastiku od koje su načinjeni monitori stavljuju se supstance koje smanjuju njenu zapaljivost. One isparavaju, nadražuju sluzokožu i izazivaju glavobolju. I nekoliko meseci nakon instaliranja novog monitora, preporučuje se često provetranje prostorije.

Svi delovi računara, a naročito površina i unutrašnjost monitora, privlače prašinu. To dovodi

do povećanja broja nanelektrisanih čestica u vazduhu, a one izazivaju nervozu, alergijske reakcije i pad imuniteta, a samim tim i sklonost virusnim infekcijama. Brišite monitor što češće, a na početku i kraju radnog dana poprskajte prostoriju vodom u kojoj je rastvoren alkohol.

Monitor često proizvodi šum visoke frekvencije. Ukoliko čujete pištanje iz monitora, to ne mora da znači da je on neispravan. Proverite kablove i dobro ih pričvrstite. Ponekad pomaže i zamena video kartice.

PREDVENTIVA

OČI SE ODMARAJU posmatranjem udaljenih predmeta u zelenim nijansama. Tada je sočivo opušteno, mišići oka čine spore pokrete, a zelena boja opušta. Evo jednostavne vežbe koja će vam pomoći da sprečite lenjost oka. Nadite predmet ili fokusno mesto (na primer mrlju na prozoru), i postavite se na približno 60 cm od njega tako da u istom pravcu vidite i druge predmete udaljene bar šest metara. Jednim okom brzo fokusirajte bliži predmet, potom udaljeniji, pa opet bliži i tako nekoliko minuta. Zatim to ponovite drugim okom i na kraju sa oba oka. Ne preterujte, naročito ne u početku. Kasnije pokušajte da ostvarite iste pokrete koje čine vaše oči tokom vežbe i bez gledanja u predmete. U skušenom prostoru za ovu vežbu koristite ogledalo.

Cesto menjajte boje u pozadini ekrana. Ako ne možete da izbegnete direktno svetlo iza ili ispred monitora, nosite naočare s blago zatamnjениm staklima koje ćete povremeno skidati. Proverite frekvenciju na kojoj možete ugodno da radite. Snažno škljocnite zubima gledajući u monitor. Što slika manje zatreperi to bolje. Zatim, posmatrajte monitor postrance – neka stoji sasvim levo ili desno od vas dok gledate neki predmet ispred, ali tako da pratite i šta se dešava na monitoru. Menjajte frekvencije dok ne ustanovite koja vas ne iritira. Izbegavajte čitanje dužih tekstova na ekranu – odštampajte ih.

TERAPIJA

PROVERITE VID barem dva puta godišnje. Zamolite oftalmologa da vam preporuči vežbe koje možete izvoditi i sami, eventualno i kapi za oči, da bi uklonili crvenilo i upalu.