

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ЗАХВОРЮВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.

Підготувала студентка
2 курсу групи Б
Відділення "Сестринська справа"
Біла Діана
ХБМК

ПРАЦЮЮЧИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ, ЛЮДИНА ПОВИННА ТРИВАЛИЙ ЧАС ПЕРЕБУВАТИ У ВИМУШЕНОМУ ПОЛОЖЕННІ, РУХОВА АКТИВНІСТЬ СИЛЬНО ОБМЕЖУЄТЬСЯ, ЩО, ПРИРОДНО, РОБИТЬ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ХРЕБЕТ І М'ЯЗИ СПИНИ



ТРИВАЛЕ СТАТИЧНЕ ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА ПРИЗВОДИТЬ ДО ПОСТУПОВОЇ АТРОФІЇ М'ЯЗІВ ШИЇ, СПИНИ, ГРУДНОЇ КЛІТКИ І ЧЕРЕВНОГО ПРЕСА.

ОСЛАБЛЕНІ М'ЯЗИ ВИЯВЛЯЮТЬСЯ НЕ В ЗМОЗІ ПІДТРИМУВАТИ ХРЕБЕТ У ПРАВИЛЬНОМУ ФІЗІОЛОГІЧНОМУ ПОЛОЖЕННІ І ВРЕШТІ-РЕШТ ВИНИКАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ, ПЕРЕХОДЯЧІ НАДАЛІ В ВИКРИВЛЕННЯ ХРЕБТА. ПРИ ЦЬОМУ БІЛЬШІСТЬ ГРУП М'ЯЗІВ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОСТІЙНОМУ НАПРУЖЕННІ, ЩО ПРИЗВОДИТЬ ДО ШВИДКОЇ СТОМЛЮВАНОСТІ, СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ ВИГИНІВ ХРЕБТА: ГРУДНОГО КІФОЗУ І ФОРМУВАННЮ СКОЛІОЗІВ. НАЙЧАСТІШЕ ХРЕБЕТ ВИКРИВЛЯЄТЬСЯ В БІЧНІЙ ПЛОЩИНІ, І ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ НАЗИВАЄТЬСЯ СКОЛІОЗОМ.



БАГАТОГОДИННЕ ПЕРЕБУВАННЯ В СТАТИЧНІЙ ПОЗИ ПОГІРШУЄ ОБМІННІ ПРОЦЕСИ В РЕЧОВИНІ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ , ЩО ВИКЛИКАЄ ЇХ ПЕРЕДЧАСНЕ СТАРІННЯ. МІЖХРЕБЦЕВІ ДИСКИ ВТРАЧАЮТЬ ПРУЖНІСТЬ, ВТРАЧАЮТЬ ВОДУ І ПОСТУПОВО РОЗТРІСКУЮТЬСЯ. ЦЕЙ ПАТОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС ПРИЗВОДИТЬ ДО РОЗВИТКУ ОСТЕОХОНДРОЗУ. ПОДАЛЬШЕ ПРОГРЕСУВАННЯ ЗАХВОРЮВАННЯ ЗАКІНЧУЄТЬСЯ ТИМ, ЩО ЧЕРЕЗ ТРІЩИНИ, ЩО ПОЧИНАЄТЬСЯ ПОСТУПОВО ВИПАДАННЯ ПУЛЬПОЗНОГО ЯДРА, ТОБТО УТВОРЮЄТЬСЯ МІЖХРЕБЦЕВА ГРИЖА.



**ПРИ МІЖХРЕБЦЕВІЙ
ГРИЖІ НЕРІДКО
СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ
СТИСКАННЯ І РЕАКТИВНЕ
ЗАПАЛЕННЯ НЕРВОВИХ
КОРІНЦІВ, ЩО
ВІДХОДЯТЬ ВІД
СПИННОГО МОЗКУ І
ЗВЕТЬСЯ РАДИКУЛІТОМ.**



◎ УВАГА!

- ◎ Неправильне розташування моніторів по висоті: занадто низькій, під неправильним кутом і є основною причиною появи сутулості; занадто високе положення дисплея призводить до тривалої напруги шийного відділу хребта, а, врешті-решт, може призвести до розвитку **остеохондрозу**. У той же самий час хребет грає ключову роль в здоров'ї людини. Ненормальний стан хребта (неправильна постава, різного роду викривлення, зміщення або деформація міжхребцевих дисків) може стати причиною захворювання.
- ◎ Найбільш схильні до цього захворювання діти, в яких викривлення хребта проходить за типом **сколіозу**. У дорослих це може привести до хворобливих відчуттів і оніміння в попереку, шиї, плечовому поясі, а також до загострення радикулітів.
- ◎ Головною причиною розвитку таких нездужань є неправильна позиція на робочому місці. Як правило, працююча людина пристосовується і через деякий час перестає відчувати те, що сидить неправильно, при цьому хвороба продовжує прогресувати. Тривала робота за комп'ютером також може стати причиною інших серйозних нервово-м'язових розладів.

Головними елементами робочого місця програміста є стіл і крісло.

- Конструкція і розміри столу і крісла повинні сприяти тому, щоб оператор займав оптимальну позу, при якій витримуються певні кутові співвідношення між «шарнірними» частинами тіла.



ВИМОГИ ДО СТОЛУ:

1. ЯКЩО ІСНУЄ МОЖЛИВІСТЬ РЕГУЛЮВАТИ ВИСОТУ РОБОЧОЇ ПОВЕРХНІ СТОЛУ, ЇЇ НЕОБХІДНО ВСТАНОВЛЮВАТИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЗРОСТАННЯ КОРИСТУВАЧА В МЕЖАХ 70-75 СМ.
2. ВИСОТА НЕРЕГУЛЬОВАНОГО СТОЛУ ПОВИННА СТАНОВИТИ, ПРИБЛИЗНО, 70-75 СМ ШИРИНА І ГЛИБИНА - НЕ МЕНШЕ 80СМ.
3. ПРОСТІР ДЛЯ НІГ ПОВИННЕ МАТИ:
ВИСОТУ НЕ МЕНШЕ 60 СМ;
ШИРИНУ НЕ МЕНШЕ 50 СМ;
ГЛИБИНУ НА РІВНІ КОЛІН НЕ МЕНШЕ 45 СМ;
ГЛИБИНУ НА РІВНІ ВИТЯГНУТИХ НІГ НЕ МЕНШЕ 65 СМ.
4. ПОВЕРХНЯ СТОЛУ ПОВИННА МАТИ ВЛАСТИВОСТІ, ЩО ВИКЛЮЧАЮТЬ ПОЯВУ ВІДБЛИСКІВ У ПОЛЕ ЗОРУ ПРОГРАМІСТА.



- ⦿ Для роботи за комп'ютером крісло повинно бути зручним. Сидіння стільця має бути коротше стегна, щоб край стільця не тиснув на підколінні артерії. Крісло повинне враховувати динамічність пози сидячого, тобто забезпечувати легкість переміщення кінцівок, логічні руху верхньої частини тіла оператора. Форма спинки крісла повинна повторювати форму спини.
- ⦿ Як правило, висота від сидіння до підлоги повинна дорівнювати відстані від стегна до підлоги.

Щоб задовольнити всім вимогам ергономіки, крісло повинно мати:

- Ширину і глибину поверхні сидіння - не менше 40 см.
- Поверхню сидіння з заокругленим переднім краєм (радіус вигину - 2-5 см).
- Висоту спинки стільця - близько 30 см; ширину спинки - не менш 38 см.
- Форму спинки, відповідну природному прогину хребта та нижньої частини спини.
- Регулювання висоти сидіння в межах 45-55 см;
- Кут нахилу сидіння вперед - до 15°, назад - до 5°;
- Кут нахилу спинки у вертикальній площині до 30° вперед і назад.
- Відстань від спинки до переднього краю (глибини сидіння) в межах 26-40 см. Це регулювання дозволяє враховувати довжину стегна різних користувачів, а відповідно - і розподіл навантаження на основні опорні поверхні.
- Пневматичну амортизацію сидіння.
- Оббивку з м'якого, пружного, нековзного, що не електризується матеріалу.

- Якщо немає можливості придбати подібне крісло, необхідно використовувати клиноподібну подушку. Вона допоможе зменшити негативні наслідки сидячого положення, оскільки при такому положенні центр ваги тіла зміщується вперед і, отже, зменшується навантаження і напруга на нижню частину спини. Клиноподібна подушка необхідна для збереження правильної пози сидіння.



ВИСНОВОК:

Комп'ютер шкідливо впливає на весь наш організм. Але для того, щоб захистити себе від тяжких наслідків у майбутньому необхідно дотримуватись правил роботи на цьому пристрої.