

Jak w dobie koronawirusa chronić kręgosłup i najważniejszy narząd zmysłu, czyli oczy?

Długotrwała i niepoprawna praca przed monitorem może nieść ze sobą pewne dolegliwości.

Przeniesienie codzienności do świata cyfrowego niestety nie jest obojętne dla oczu i kręgosłupa. Siedzenie w niewielkiej odległości od ekranu komputera lub laptopa podczas pracy zdalnej i wpatrywanie się w ekran smartfona podczas rozmów to czynniki, które sprzyjają rozwojowi krótkowzroczności. Następuje cyfrowe zmęczenie oczu. Oczy pieką, łzawią i są czerwone, a obraz staje się zamglony i rozmazany. Dlatego już teraz musimy nauczyć się dobrych nawyków.

Aby tego uniknąć, odpowiednio zorganizuj swoje stanowisko komputerowe.

Zadbaj o to, aby:

- plecy były wygodnie oparte (Dobrze, żeby oparcie było wyprofilowane zgodnie z naturalną krzywizną twoich pleców. Najlepiej sprawdzają się krzesła biurowe z możliwością regulacji siedziska i oparcia.
- blat biurka znajdował się na takiej wysokości, aby oparte o niego przedramiona tworzyły względem ramion kąt 90° (Pamiętaj o wygodnym ułożeniu nadgarstków, które nie powinny być uniesione czy nienaturalnie wykrzywione);
- krzesło pozwalało ci na wygodne oparcie stóp o podłogę i utrzymanie kąta 90° pomiędzy łydkami a udami;
- górna krawędź monitora znajdowała się na poziomie twojego wzroku;
- monitor był oddalony od ciebie na odległość wyciągniętej ręki (Wielkość wyświetlanych elementów powinna pozwalać na łatwe odczytanie. Jeżeli przy korzystaniu z komputera wyęczasz wzrok, możesz zmienić ustawienia monitora lub zapytać okulistę, czy nie przydałyby ci się okulary);
- światło padało z boku, aby zminimalizować odbłaski na monitorze.
- **Podczas pracy zdalnej należy często mrugać**, najlepiej ok. 15 razy na minutę. Dzięki temu na najbardziej zewnętrznej części oka – rogówce – rozprowadzany jest film łzowy, który zapobiega jej wysuszeniu.
- **Pracując zdalnie, warto mieć na stole pojemnik z wodą.** Regularnie popijanie płynów chroni przed odwodnieniem organizmu.
- **Pracując zdalnie, stosuj zasadę trzy razy 20:** co 20 minut przez 20 sekund, należy spojrzeć na przedmiot oddalony o 20 stóp, czyli ok. 6 metrów. Można wówczas wyrzeć przez okno i poobserwować piękną pogodę.
- **Do pracy zdalnej załóż okulary**, ponieważ zawsze należy korygować wadę wzroku. Zamiast soczewek kontaktowych lepiej wybrać tradycyjną formę, czyli okulary.
- **Pracuj przy naturalnym oświetleniu.** Jeśli istnieje taka możliwość w domowych warunkach, najlepiej dla narządu wzroku wybrać pomieszczenie, w którym nie ma potrzeby zapalania lampki, a jasność zapewni światło dzienne dostające się przez okno.

Dużo łatwiej osiągnąć właściwą pozycję ciała, jeśli pracujemy na komputerze stacjonarnym. Laptop może zmusić cię do garbienia się, ponieważ zazwyczaj jego monitor znajduje się o wiele za nisko. Ten problem może rozwiązać kupno osobnej klawiatury i myszki oraz umieszczenie laptopa na odpowiedniej wysokości.

Równie ważne jak dobra organizacja stanowiska komputerowego są częste przerwy w siedzeniu. Aby uniknąć bólów kręgosłupa, jak najczęściej wstawaj lub chociaż przeciągaj się na krześle. W czasie przerw wykonuj ćwiczenia rozciągające pleców, szyi i ramion.

Im więcej ruchu, tym lepiej! Pamiętaj o tym!

Pedagog szkolny Joanna Ciuła