

המחשב הנייד - מפגע בריאות

מחקרים מראים כי שימוש ממושך במחשב נייד עלול לגרום לבעיות אורתופדיות חמורות בצוואר וחגורת הכתפיים וכן לכאבים ודלקות בפרקי הידיים ובגב. הנחת המחשב על הברכיים מעלה את הסיכון לסרטן האשכים ובעיות פוריות. רגע לפני שאתם זורקים את הלפ-טופ מהחלון – הנה מספר כללים של עשה ואל תעשה – לשמירת הבריאות בסביבת הנייד

נתונים עולמיים עדכניים מצביעים על כך שכשליש ממשתמשי המחשב הם בעלי מחשב נייד. המחשב הנייד שנראה ידידותי ומזמין, אך למעשה הוא הפך למפגע ארגונומי ממדרגה ראשונה. דלית בן טובים יועצת ארגונומית המתמחה בהתאמת סביבת העבודה, לבריאות ובטיחות העובד – מספקת מספר רב של טיפים לשימוש בטוח ובריא במחשב הנייד שלכם.

מדוע הלפ-טופ כל כך מזיק?

מבנה - מבנה המחשב הנייד איננו מאפשר כיוון נפרד למקלדת ולמסך. כתוצאה מכך אם נכוון את המסך לגובה הרצוי - וההמלצה היא שגבולו העליון של המסך יהיה בגובה העיניים - נמצא את עצמנו עם מקלדת במיקום הרסני לכפות הידיים. נוחות הקלדה בידיים תגרום נזקים לעיניים ולשרירי הצוואר.

העכבר - העכבר המובנה במחשב הנייד הוא מפגע ארגונומי נוסף שחשוב מאוד לתת עליו את הדעת. תנוחת העבודה איתו יוצרת מתח מצטבר בגידי כף היד ובכתף שתוצאותיו הרסניות.

תנוחה - שימוש ממושך במחשב נייד בתנוחת ישיבה לא נכונה וללא תמיכה של אביזרים ארגונומיים משלימים, עלול לגרום לבעיות אורתופדיות חמורות בצוואר וחגורת הכתפיים, לכאבים ודלקות בפרקי הידיים ולכאבי גב. בנוסף לכל הבעיות שהוזכרו, ההתחממות המפורסמת של המחשב הנייד כבר הוכחה כמעלה את הסיכון לסרטן האשכים ובעיות פוריות.

צריך לזכור כי לא הכול שחור. ניתן ואף רצוי להשתמש במחשב נייד תוך סיגול כללי התנהגות שיימנעו את כל הנזקים שהזכרנו.

טיפים למשתמשים מזדמנים

מי שאינו משתמש במחשב הנייד ככלי עבודה עיקרי, ומוצא את עצמו מדי פעם משתמש בנייד, טוב אם יאמץ מספר כללים:

- נסו למצוא כסא שנוח לכם, כזה שמאפשר לכם להישען לאחור בנוחות. יש לזכור שהצוואר והראש נתמכים על ידי שרירים גדולים. יש לשמור על שרירי כפות הידיים הרגישים יותר. שימו את המחשב הנייד על רגליכם כאשר כפות הידיים במנח ניטרלי - ללא כיפוף או פשיטה.
- שימרו על כתפיים רפויות.
- הטו וכוונו את המסך כך שהטיית הצוואר תהיה מינימאלית.
- השתמשו במגש אוורור למחשב נייד כדי למנוע ההתחממות.
- נישאו כמה שפחות אביזרי עזר, כך שמשקלו של המחשב הנייד יהיה מינימאלי.
- השתמשו בתיק גב עם רצועות עבות לנשיאת המחשב הנייד.

טיפים למשתמשים כבדים

- מקמו את המחשב הנייד על השולחן כך שגבולו העליון יהיה בגובה העיניים. קיימים מספר דגמים של סטנדים למטרה זו.
- השתמשו במקלדת חיצונית ומקמו אותה מולכם ובגובה השומר על מנח ניטרלי בכפות הידיים - ללא כיפוף או פשיטה.
- חברו עכבר חיצוני ומקמו אותו לצידכם ובגובה השומר על כף יד רפויה ובמנח ניטרלי.

- את המקלדת והעכבר אפשר לחבר ישירות למחשב הנייד או להיעזר בתחנת עגינה.
- מרחק המסך מהמשתמש צריך להיות מרחק יד ישרה, אך יש להתחשב בגודל המסך, כך שניתן יהיה לקרוא מהמסך בלי מאמץ.
- מזערו את מקורות הסנוור המשתקפים במסך.

טיפים לכלל המשתמשים

שימוש במחשבים הניידים טומן בחובו, לצד נוחות וניידות, סכנות בריאותיות רבות שהמודעות אליהן נמוכה. ההמלצות חולקו לסוגי משתמשים שונים, אך המלצה החשובה מכל היא: הקשיבו לגופכם, כאב הוא הסימן שיש לעצור להתמתח, לשנות תנוחה, לתת מנוחה לעיניים ולידיים. שלבו פעילות גופנית בחייכם, שעה פעילות אירובית ביום תעשה פלאים לגב הכואב והצוואר התפוס.

דלית בן-טובים היא מומחית לארגונומיה ולספורט-תרפיה ומשמשת כמנהלת המקצועית של חברת ergo4u להתאמת סביבת העבודה לבריאות ואיכות חיים ולתכנון משרדים ארגונומיים.

מידע על סדנאות ארגונומיות, ייעוצים אישיים בעמדות העבודה, ובטיחות המשתמש בסביבת העבודה ניתן למצוא באתר החברה:

www.ergo4u.co.il