

Προστατέψτε τον καρπό σας στον υπολογιστή

/ Ει



Πονάει

ή

μουδιάζει το χέρι σας; Ίσως πρόκειται για το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, που μπορεί να προκληθεί αν γράφετε πολύ συχνά στον υπολογιστή.

Διαβάστε πώς θα προλάβετε ή αν χρειαστεί πως θα αντιμετωπίσετε το σύνδρομο αυτό.

Τοποθετείτε τα χέρια σας στη σωστή θέση, όταν γράφετε στον υπολογιστή.

Ο αγκώνας σας με το αντιβράχιο θα πρέπει να σχηματίζουν ορθή γωνία, με το αντιβράχιο να ακουμπά στο γραφείο σας.

Κάνετε συχνά διαλείμματα, περίπου 5 με 10 λεπτά ανά μία ώρα.

Αποφύγετε να λυγίζετε τον καρπό σας όταν γράφετε στον υπολογιστή.

Υπάρχουν επίσης ειδικά μαξιλαράκια καρπου, που τα τοποθετείτε πάνω στο γραφείο σας και ακουμπάτε σε αυτά το χέρι σας ώστε να κρατούν σταθερούς τους καρπούς. ([περισσότερα...](#))