

24 Αυγούστου 2016

# Περνάς πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή; Δες τι να κάνεις για να προστατέψεις την υγεία σου!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι

ένα πολύ συχνό φαινόμενο καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν καθιστική εργασία ή, για να είμαστε ακριβείς, κάνουν καθιστική ζωή.

Οι ώρες που περνάμε μπροστά στον υπολογιστή είναι ατέλειωτες και έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη στάση του σώματός μας, στην όραση ακόμα και στη λειτουργία του εγκεφάλου. Υπάρχουν όμως τρόποι για να μειώσετε τις παρενέργειες που έχει αυτός ο τρόπος ζωής στην υγεία σας.

### **Δώσε βάση στην οθόνη**

Σύμφωνα με μελέτη του πανεπιστημίου του Ειρηνικού το κάτω μέρος της οθόνης πρέπει να είναι στο ίδιο περίπου επίπεδο με τα μάτια μας. Για την ακρίβεια τα μάτια μας πρέπει να στρέφονται μόλις κατά 10 μοίρες προς τα κάτω. Αν η οθόνη είναι πιο ψηλά, αναγκαστικά γέρνουμε το κεφάλι μας προς τα κάτω προκαλώντας πόνο στον αυχένα, το λαιμό και την πλάτη. Αν πάλι βρίσκεται πιο ψηλά, προκαλεί ξηροφθαλμία στα μάτια.

### **Ασκήσεις με το... πηγούνι**

Δεν υπάρχει ούτε ένας άνθρωπος που να εργάζεται ώρες μπροστά στον υπολογιστή και να καταφέρνει να διατηρεί σωστή στάση σώματος. Οι περισσότεροι τείνουν να γέρνουν το κεφάλι και το λαιμό τους προς τα εμπρός με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν τον αυχένα και τη σπονδυλική στήλη. Για να χαλαρώσετε λοιπόν την ένταση σε αυτά τα σημεία μπορείτε απλά να κάνετε “διπλοσάγονο”, δηλαδή να κατεβάζετε το πηγούνι προς τα κάτω και έπειτα να το επαναφέρετε στην αρχική του θέση. Είναι η καλύτερη άσκηση για να χαλαρώσετε το πάνω μέρος της πλάτης και του αυχένα.

### **Ύψωσε ανάστημα**

Ή πολύ απλά σήκω και δούλεψε όρθιος. Τα περισσότερα γραφεία έχουν φτιαχτεί με βάση την καθιστική εργασία. Όμως, οι σύγχρονες τάσεις που ήδη είναι σε εφαρμογή στο εξωτερικό, φροντίζουν ώστε να υπάρχουν υπολογιστές και σε ψηλά γραφεία (stand) ώστε οι εργαζόμενοι να αλλάζουν τη στάση του σώματός τους και να μην είναι συνεχώς καθιστοί. Την αντίληψη αυτή έρχεται να επιβεβαιώσει μελέτη του πανεπιστημίου της Μινεσότα, που αναφέρει πως οι άνθρωποι που αντικατέστησαν το 25% του χρόνου της καθιστικής εργασίας τους σε όρθια θέση έγιναν πιο παραγωγικοί, είχαν περισσότερη όρεξη και ευεξία ενώ μειώθηκε η κόπωση που ένιωθαν.

### **Ή ακόμα καλύτερα κουνήσου!**

Αν η εργασία σας το επιτρέπει, κινηθείτε. Αν μπορείτε να περπατήσετε μέσα στο χώρο και να κάνετε δουλειές ταυτόχρονα είναι το καλύτερο για την υγεία σας. Ακόμα όμως κι αν δεν αποτελεί πιθανή επιλογή, πρέπει να φροντίσετε να περπατάτε στον ελεύθερο χρόνο σας. Για κάθε 8 ώρες που είμαστε καθιστοί, πρέπει να περνάμε τουλάχιστον 1 ώρα περπατώντας.

### **Κάνε ένα διάλειμμα**

Ή αλλιώς εφαρμόστε τη μέθοδο “pomodoro”. Η μέθοδος αυτή περιλαμβάνει 25 λεπτά εντατικής εργασίας που ακολουθείτε από 5 λεπτά χαλάρωσης και διασκέδασης. Η τεχνική αυτή βοηθά στη συγκέντρωση όταν αυτό είναι απαραίτητο και ταυτόχρονα “επιβραβεύει” και ξεκουράζει τον εγκέφαλο ώστε να μπορέσει να συνεχίσει να λειτουργεί σωστά.

**Πηγή:** [yolife.gr](http://yolife.gr)