Köp wagtlap kompýuteriň öňünde otyrmak diňe göz görüşine täsir etmeýär. Şeýlelikde iş ýeriňde (kompýuteriň öňünde) nädogry pozisiýada oturmak – bu oňurga keseliniň ösüşiniň esasy sebäbidir.

Oňurga keseliniň çaga mirasyna täsir edýän gynandyryjy statistikasy bardyr, çünki takyk çagalykdan oňurga keseli meselesi ýüze çykyp başlan bolsa, eger-de muny watynda üns bermän we bejergi almasaň soňlugy bilen örän agyr bozulmalara getirip biler. Takmynan 70% çagalarda duruş (osanka) bozulmasy, a 10%-nde bolsa – skolioz ýa-da oňurganyň gapdal gyşarmasy bar [4]. Meniň okan orta mekdebimde 2014-nji ýylda geçirilen lukmançylyk gözden geçirilşinde 10 ýaşdan 16 ýaşa çenli okuwçylaryň 80-85%-nde haýsyda bolsa duruş (osanka) bozulmasy, a 20% ýetginjeklerde skolioz bar.

Haçan-da biz kompýuterde işlänimizde biz rahat ýagdaýda oturýarys we ol netijede mejbury we ýakymsyz bolýar. Bu bolsa duruş (osankanyň) ýa-da oňurganyň gyşarmasyna sebäp bolup biler. Köplenç halatda bu kesele oňurgasynyň gyşyklygy skolioz görnüşinde geçýän, ýagny oňurga sütüni gapdala gyşaran çagalar degişlidir.

Muskul ulgamy bilen bagly keseliň öňüni almak üçin ýönekeý düzgünleri ýerine ýetirmelidir: dogry oturmaly, arkaňy göni saklamaly, gapdal egniňi kompýuteriň ekranyna aýlamaly.

Aýaklaryňyzy bir-biriniň üstüne goýmaň, iki aýagyňyzy hem ýere ýa-da pugta aşak goýuň. Biliň ýeňiljek egrelen we oturgyjyň arkasynda ýerleşmeli. Eginleriňiz rahat, elleriňiz stoluň ýa-da syçanjygyň üstünde goýmaly, barmaklaryňyz berk ýagdaýda bolmaly däl. Tirsekleriňiz eplenen we takmynan gapdal egniňden 3 sm-da ýerleşmeli. Kelläňi sähelçe eňňit bilen, islegiňe görä göni saklamaly. Eger-de ähli sanalyp geçilen kadalary 3 aý töweregi berjaý etseň, onda geljekde stolda dogry oturmak peýdaly endikleri ýüze çykar.

Şeýle hem oňaýsyz oturmagyň täsirini, kompýuter bilen işläniňde agramy azaltmak üçin bedeniň dürs ýagdaýda galmagyna kömek eder ýaly mebeli dogry saýlamalydyr.

Kreslo tigirjekli we oturgyjyň beýikligi dolandyrylýan hem-de arkalygy bolan, tirsek diregi öz okunyň daşyndan aýlanýan bolmaly däldir. Stolda klawiatura üçin ýörite çekilip çykýan tagta bölejigi bolmaly.

Arzygül SEÝITBERDIÝEWA
S.A.Nyýazow adyndaky
Türkmen Oba Hojalyk
Uniwersitetiniň talyby

Все права защищены