

Влияние компьютера на кисти рук

Назарова Анна, Ларин Сергей,
Харин Виталий

8 «а»класс

СОШ №12

Цель работы

- Найти информацию о туннельном синдроме
- Подготовить презентацию

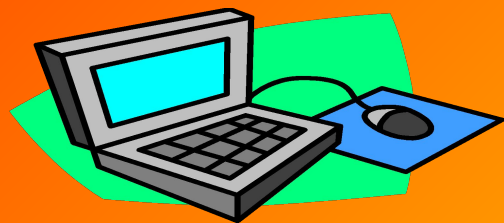


Туннельный синдром



Чувствовали ли вы после нескольких часов работы на компьютере покалывание, онемение, а то и дрожь в пальцах рук или боль в запястьях, особенно правой руки, которой вы не отпуская держали мышку? Все это - симптомы так называемого туннельного синдрома запястья. Медицинское его название - "карпальный туннельный синдром" (КТС); часто также используют название "синдром запястного канала" (СЗК).

Каковы причины возникновения туннельного синдрома запястья?



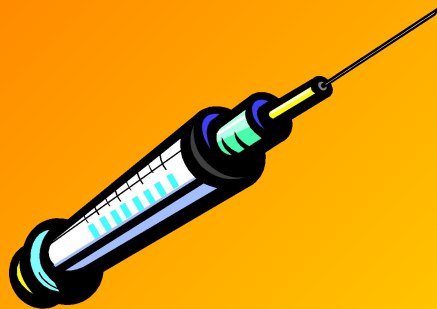
Причины возникновения

Главная причина - длительная однообразная неправильная работа кистями и пальцами рук. Карпальный туннельный синдром поражает людей различных профессий. Чертежники, секретари, музыканты, водители, рабочие конвейерных производств - вот далеко не полный перечень профессий, которые предрасполагают к КТС.



Лечение туннельного синдрома

Основная задача – добиться декомпрессии (уменьшения давления) содержимого анатомического канала, в котором произошло сдавливание нерва. На ранних стадиях болезни это достигается терапевтическими методами. В более тяжелых случаях может понадобиться оперативное вмешательство - рассечение фиброзного канала, ревизия нерва. Операция не опасная и эффективная, в большинстве случаев приводящая к полному восстановлению функции поврежденного нерва.





Профилактика

Для профилактики туннельного синдрома запястья работающим на компьютере рекомендуется каждый час делать десятиминутный перерыв. В принципе, если у вас идеальное рабочее место и нет заболеваний и состояний, способствующих развитию туннельного синдрома (подагра, артрит, сахарный диабет, гормональные нарушения, травмы кисти, предплечья, стрессовые ситуации и т.п.), то достаточно будет и гораздо меньшего времени. Но разве бывают такие прекрасные ситуации...

Несколько упражнений для кистей рук



- несколько раз поднимите и опустите руки, встряхните их;
- крепко сожмите кулаки на 2-3 секунды, затем разожмите, максимально расслабьте на 5 секунд - повторить 5-7 раз;
- вращательные движения кистями - по 10-12 раз в каждую сторону;
- вытяните руки перед собой и активно шевелите пальцами в течение 1 минуты;
- медленно надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивайте ладонь и запястье наружу (только не перестарайтесь - появление даже самой легкой боли при надавливании говорит о том, что предел уже достигнут) - повторить 5-7 раз.

Еще один совет

Как можно чаще меняйте род работы, постарайтесь так спланировать свою работу, чтобы, к примеру, почаще переключаться с клавиатуры на мышь и обратно. Помните: главная опасность для ваших рук - в длительном повторении монотонных, однообразных движений.



Ресурсы

- <http://comp-doctor.ru/index.php>
- Компьютер для детей. Энциклопедия. – М.: Аст-Пресс, 2001