



# Negativní vlivy práce s PC - zdraví

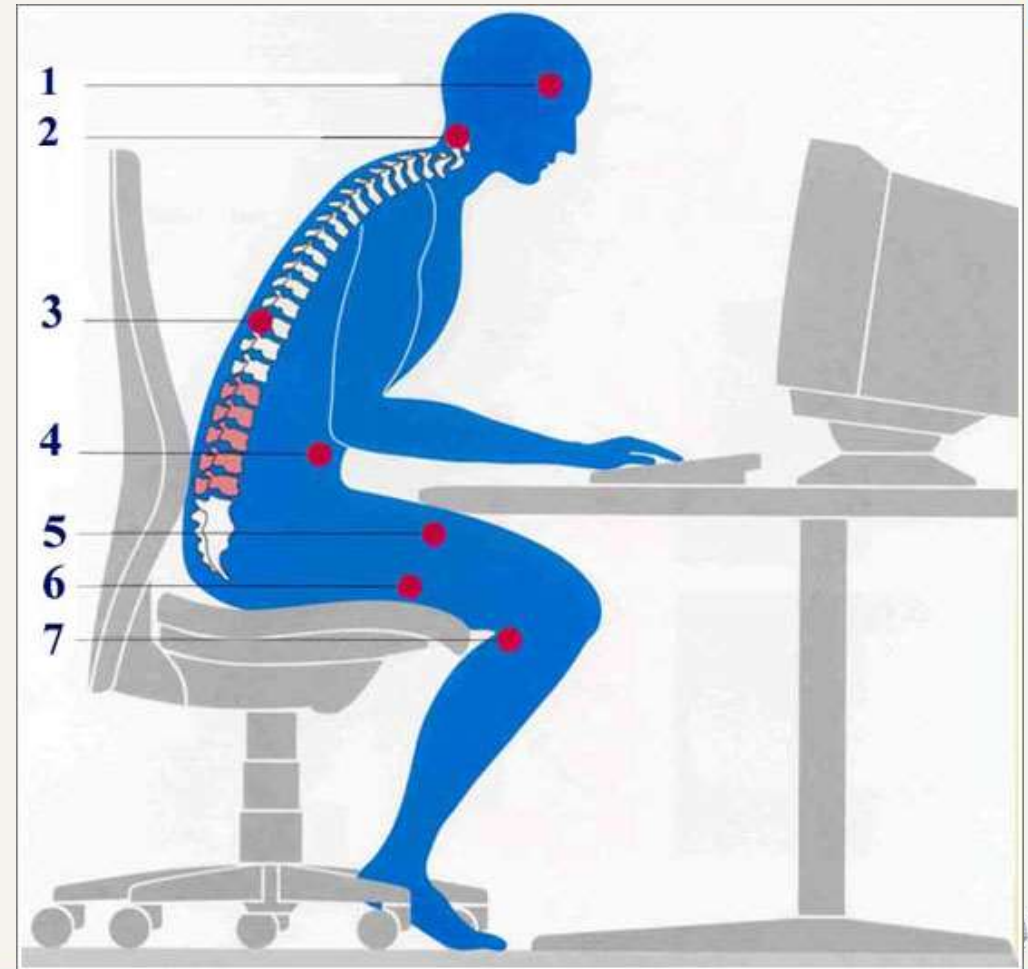
A COOL SLOGAN ON THIS LINE





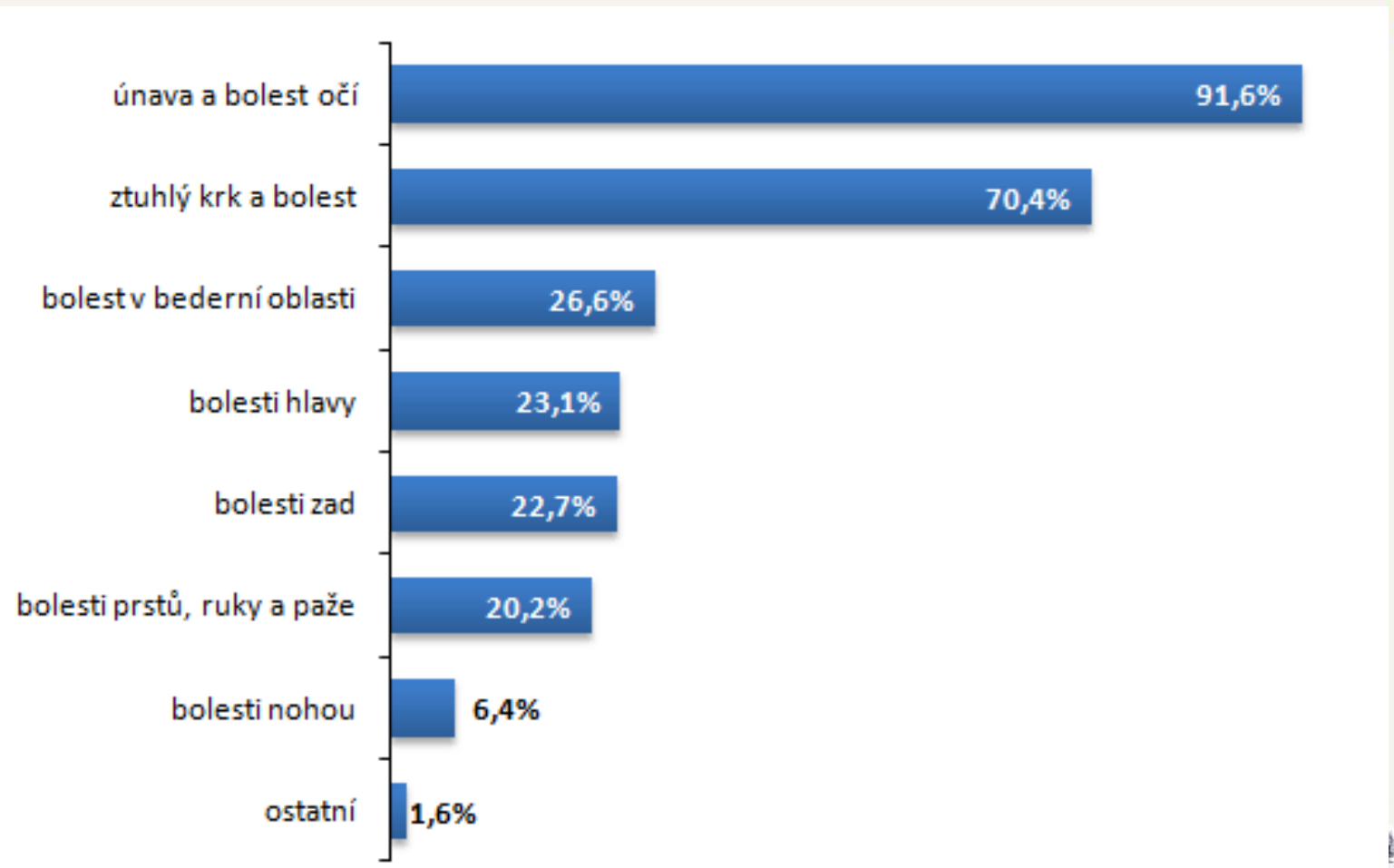
# Špatné sezení způsobuje:

1. bolesti hlavy,(oči)
2. bolesti šíje,
3. bolesti zad,
4. stlačený žaludek,
5. stlačené stehenní svaly,
6. stlačení žil stehien,
7. porucha prokrvování podkolenních jamek





## Nejčastější problémy způsobené prací s PC





# Zvýšená únava

- lidské oko vidí na monitoru jednotlivé body – to, že vnímáme celistvý obraz, je výsledkem práce našeho mozku – ten je skládáním bodů silně zatížen, proto je člověk při delší době práce na PC velmi psychicky unaven
- hluk počítače

**Oči** – občas zaměřit zrak mimo monitor





# Zdravotní problémy

objektivní (otoky, záněty),

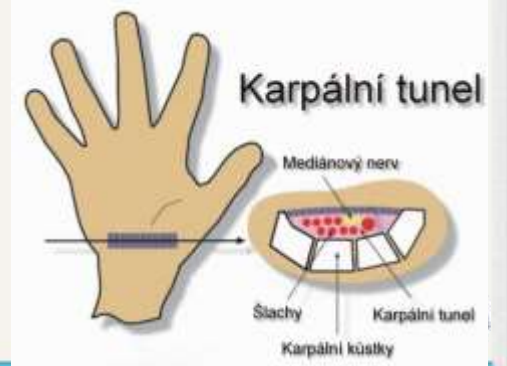
- **Ruce**

- poškození z opakovaného napětí – paže
- záněty kloubů (zápěstí, tenisový loket, rameno)
- záněty šlach, úponů a svalů (revma)
- záněty nervových pouzder (zánět karpálního tunelu) – třes, ztráta hmat jemné motoriky (podpisu)

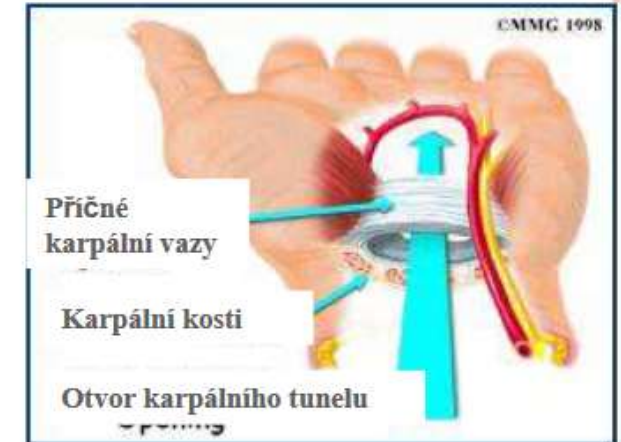
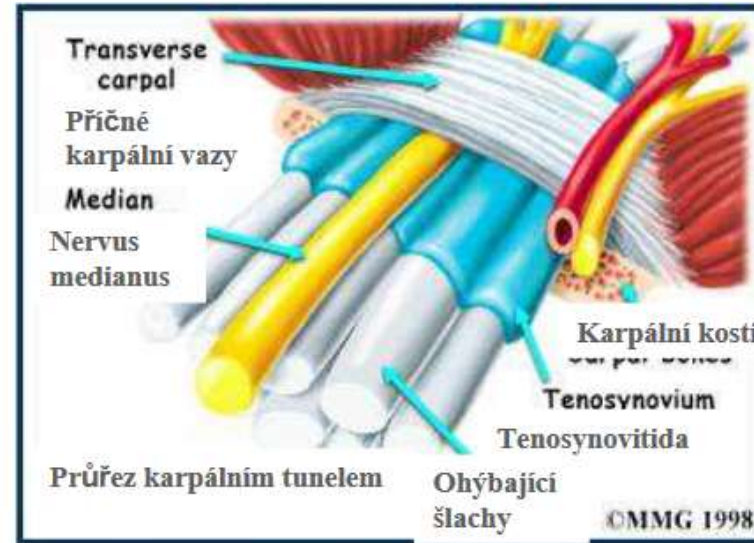


Syndrom RSI - nejčastěji **postiženy ruce, zápěstí, ale i lokty a ramena.**

[syndrom karpálního tunelu](#) ...



# “SYNDROM KARPÁLNÍHO TUNELU”



Při tomto poškození dochází ke stlačení či sevření středového nervu (nervus medianus), který prochází zápěstím. Syndrom se projevuje bolestí, tuhnutím či brněním prvních tří prstů a kořene palce. V mnohých případech je typická i bodavá bolest a bolest v zápěstí (většinou v noci).





# Zdravotní problémy

- **Poškození ze strnulého sedění**

- krční páteř – otoky, bolest, nemoc „pokladních“, papírové předlohy u (vedle) monitoru,
- bederní páteř
- nohy (křečové žíly)





# Zdravotní problémy

- **subjektivní (noční děsy, nespavost)**
- **psychosomatické**
- **zažívací problémy**
- **nespavost**
- **noční úzkosti (noční práce), soustředění**
- **psychická nepohoda**
- *Příčiny:* přetěžování, stres, záření







# „nemoci z povolání“

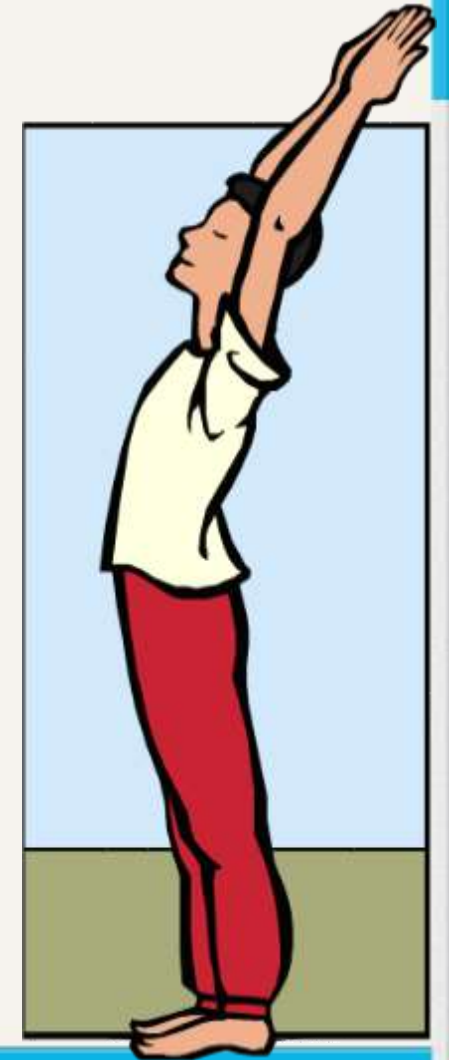
- **oči**
  - poškození (více dioptrií)
  - asi existuje, ale nelze dokázat (velký rozptyl dat)
  - obrana – kvalitní monitor, přestávky, cvičení (koukej do nekonečna!),
- **chorobná závislost**
  - hackerství, gamblerství
  - sklon k extremismu
  - sklon k černobílému vidění světa





## Cvičení pomáhá

- Každých 10 minut se posaďte co nejrovněji, ramena zatáhněte dozadu a tlačte je dolů.
- Pomalu skloňte hlavu doleva a doprava. Pak se podívejte doleva a doprava, až nejdál, jak to jde.
- Nakonec hlavou trochu zatřep, aby se uvolnily svaly.
- Celé cvičeníčko zabere maximálně 30 sekund.





## Další vliv práce na počítači na zdraví

Kromě fyzické zátěže nás moderní způsob práce a počítače zatěžují také psychicky.

Množství činností, které dokážeme současně vykonávat a soustředit se na ně, totiž není neomezené.



