

Dr. Hódos Tibor

Számítógépes tornák

A képernyőfigyelést végző munkavállalónak – a fokozott figyelem követelménye miatt – óránként 10 perc (össze nem vonható) munkaszünet jár (57/1997. számú Népjóléti Miniszteri rendelet). A szünet jó alkalom arra, hogy az alábbi frissítő tornákkal megmozgassuk izmainkat.

Mindkét torna végén van 1-1 összesítő. Ezeket célszerű a munkahelyen látható helyre kitenni, hogy a rendszeres tornázáshoz segítséget adjanak.

I.

A következő gyakorlatok azon izmok lazítását célozzák, amelyek a legkeményebben dolgoznak a számítógépes munka közben.

Néhány jó tanács:

1. Szenteljen időnként néhány percet munkahelyi környezetének olyan kialakítására, átrendezésére, amelyet Ön a legmegfelelőbbnek talál.

2. Tanulja meg úgy beállítani a székét, hogy azon hátradőlve, kezeit a karfán tartva jól lássa a képernyő jelzéseit, és kényelmesen tudja a billentyűzetet, egeret használni.

3. 10 percenként pislogjon néhányat, nézzon a szoba legtávolabbi pontjaira, és így tornáztassa szemét.

4. 20 percenként álljon fel, nyújtózzon egyet, menjen néhány lépést a szobában, és ezután folytassa a munkát.

5. Ha lehet, változtassa időnként az egér és a billentyűzet helyét.

6. Az óránkénti 10 perces szünetek egyikében (és otthon pl. a TV-adás reklámszüneteiben) még egyszer végezze el a teljes torna gyakorlat-sorozatot. Vágja ki az

összes tornagyakorlatot tartalmazó ábrát, és ragassza fel a kézirat-tartóra vagy más, a monitorhoz közeli helyre.

7. Ha a tornagyakorlatokkal kapcsolatban panaszai merülnek fel, beszélje meg ezt háziorvosával.

1. Négyzetnézés

Nézzon egy elképzelt nagy négyzet négy sarka felé!
Ismételje ezt 3-szor!
Ugyanez fordított irányban.
Légzőszünet!



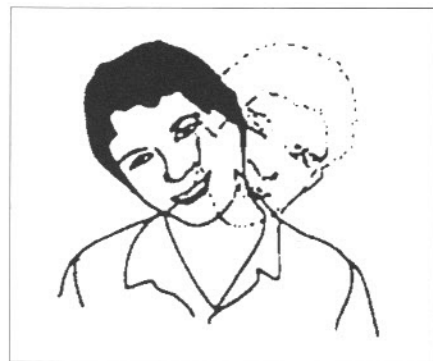
2. Állcsúsztatás

Anélkül hogy állát fel- vagy lefelé mozdítaná, húzza fejét finoman, egyenesen hátra!
Tartsa így, amíg 10-ig számol!
Közben tartsa vissza lélegzetét!



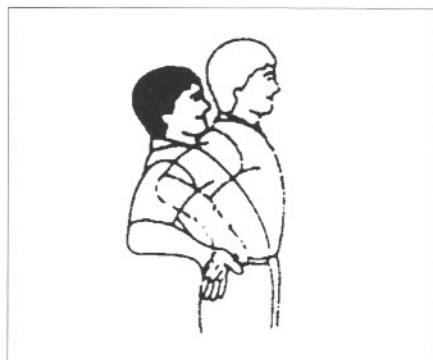
3. Fejhajlítás

Hajtsa jobb fülét finoman a jobb válla felé!
Számoljon 10-ig!
Hajtsa bal fülét finoman a bal válla felé!
Számoljon 10-ig!
Közben tartsa vissza lélegzetét!



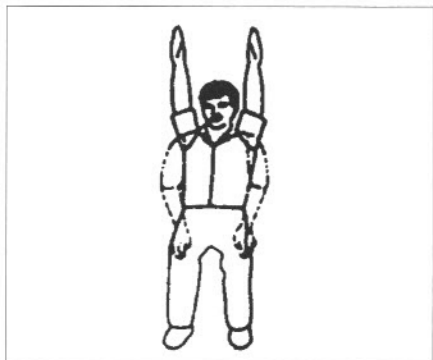
4. Háthajlítás

Álljon fel, tenyereit szorítsa hátul a dereka alá, és hajoljon hátra!
Számoljon 10-ig!
Előre nézzon, ne fölfelé!
Közben tartsa vissza lélegzetét!



5. Karokat fel

Karjait nyújtsa felfelé, és nyújtózkodjon a mennyezet felé!
Számoljon 10-ig!
Közben tartsa vissza lélegzetét!

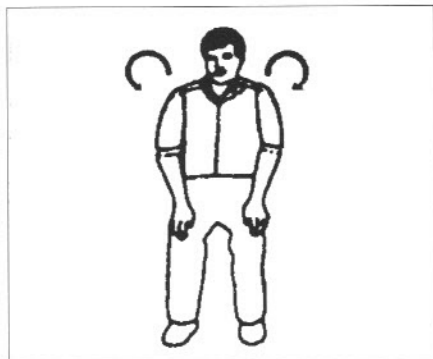


6. Vállkörzés

Vállával körözzön lassan előre 3-szor!
Vállával körözzön lassan hátrafelé 3-szor!
Légzőszünet!

Dr. Hódos Tibor

Fodor József Országos Közegészségügyi Központ
Országos Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Intézet
1098 Budapest, Nagyvárad tér 2.



7. Karmozgatás fel és hátra

Könyökben behajlított karokkal emelje egyik karját a feje fölé, a másikat hátra a háta mögé! Számoljon 3-ig! Lazítás, majd karcsere! Légzőszünet



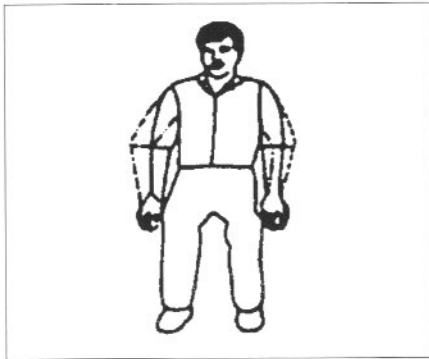
8. Karhúzás hátra

Könyökben behajlított karjait tartsa mellmagasságban, nyomja könyökét hátra! Számoljon 10-ig! Közben tartsa vissza lélegzetét!



9. Karrázogatás

Karjait kétoldalt lazán lelógatva, könnyedén rázogassa kezeit és ujjait vállból és könyökből, amíg 3-ig számol (ahogyan az úszók be-melegetenek)! Légzőszünet!



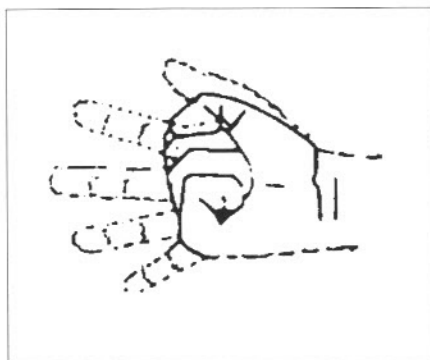
10. Csuklójajlítás

Nyújtott karjait lefelé tartva, lassan és finoman hajlítsa csuklóit föl-le! Ismétlje 3-szor! Légzőszünet!



11. Ujjnyújtogatás

Karjait lazán lelógatva, szorítsa lassan ökölbe a kezét, majd nyújtsa ki az ujjait! Ismétlje 3-szor! Légzőszünet!



II. A tizenkét tibeti képernyős

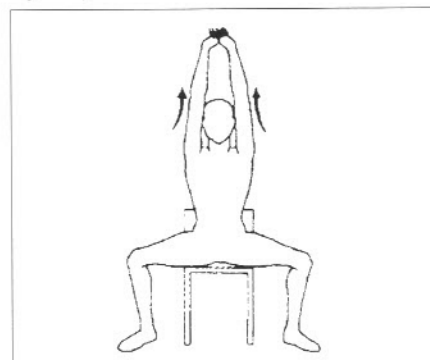
A képernyőfigyelés szüneteit használja ki mozgáshiányának pótlására. Mindezt pedig azért tegye, mert minél hosszabb ideje és minél gyakrabban ül, annál valószínűbb a nyak- és hátfájdalmak megjelenése. A „tizenkét tibeti ké-

pernyős” segíti Önt, hogy fitt maradjon. Rövid izomfeszítő és lazító gyakorlatok követik egymást. Ezek ösztönzik az izmok energia-ellátását és anyagcseréjét. A gyakorlatokat dr. Martin Donner ortopéd szakorvos, ortopéd sebész állította össze.

Mielőtt megkezdí a gyakorlatokat, ügyeljen az alábbiakra:

- minden gyakorlatot 10-15 másodpercig végezzen,
- minden gyakorlatnál fontos, hogy lassan és mélyeket lélegezzen,
- minden gyakorlat után álljon fel és végezzen lazító mozgásokat.

1. A karokat emelje magasra a feje fölé! Zárja össze kezeit, a tenyerek felfelé nézzenek és erősen nyomja felfelé összezárt kezeit!



2. A kezek a fej mögött lazán egymáshoz érnek! Hajoljon hátra a széken, és könyökét nyomja hátra!



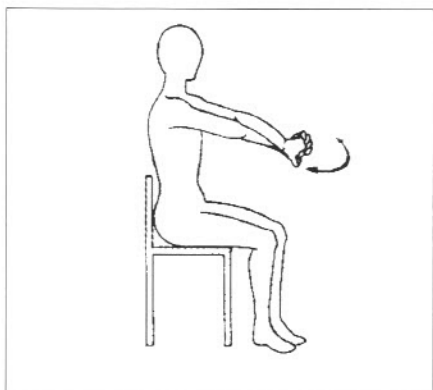
3. A kezek a fej mögött lazán egymáshoz érnek! Törzsét döntse jobbra, majd balra!



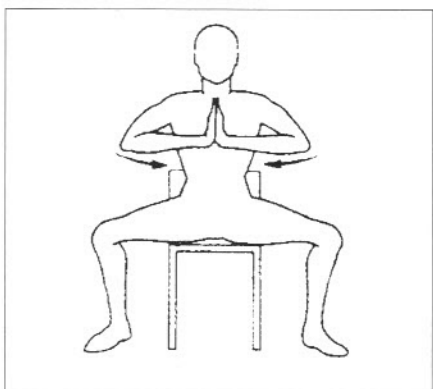
4. Egyik kezével a másik oldalon fogja meg a vállát, és húzza erősen közép felé! Fejét ezalatt fordítsa az elhúzott váll irányába! Ugyanezt váltogassa a másik vállával is!



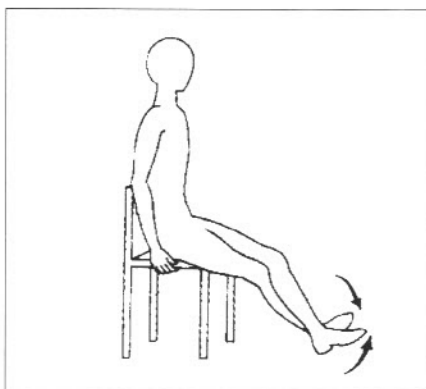
5. Mindkét kezét előre nyújtja, és keresztezi. A csuklókat egymáshoz közel nyomja, a hüvelykujjak lefelé néznek. Csuklóit jobbra és balra maximálisan behajtja és kinyújtja. Ezáltal az alkari izompályák megfeszülnek és ellazulnak.



6. Kezeit mellmagasságban erőteljesen egymásnak nyomja.



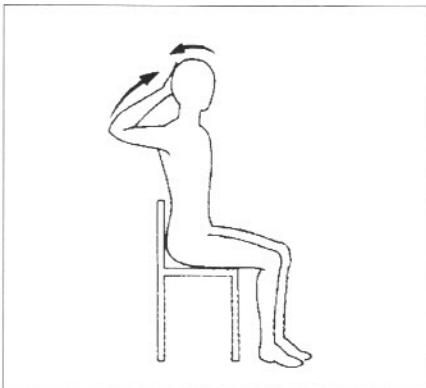
7. A lábakat előrenyújtva keresztezzük és erősen egymáshoz nyomjuk. Lábcseré után a gyakorlatot megismételjük.



8. Tenyerünkkel a homlokunkat nyomjuk, fejünkkel erősen nyomjuk a tenyereinket!



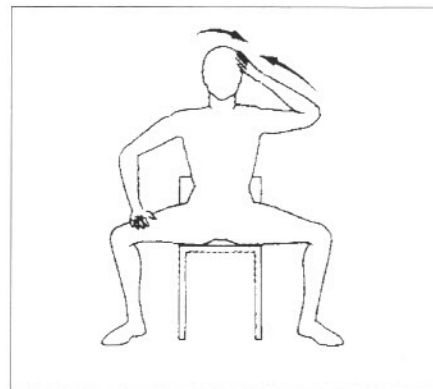
9. Tenyerünket a hátsó koponyánkhoz nyomjuk, és fejünkkel erősen viszonzuk a nyomást!



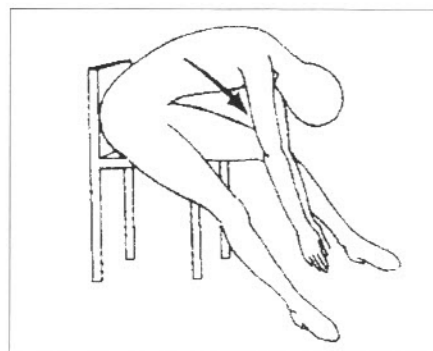
10. Jobb kezünket a jobb halántékunkhoz nyomjuk, és a fejünkkel ellensúlyozzuk a nyomást!



11. Bal kezünket a bal halántékunkhoz nyomjuk, és a fejünkkel ellensúlyozzuk a nyomást.



12. Ülő testhelyzetben nyújtott karjainkkal maximálisan előre hajlunk, miközben talpunkat, amennyire bírjuk, nyomjuk a padlóra. Ezután álljunk fel, és lazítsunk!



Irodalomjegyzék:

1. Melissa Mayfield: *Comfort Stretches*, In: Melissa Mayfield & Lisa Voge: *Computer Comfort. Upper Extremity Technology*. Glenwood Springs. Colorado 8161. 1993. Fordította: Murányi Beatrix
2. Dr. Martin Donner, 1998. *Arbeitsplatz Bildschirm*. Wien. Fordította: dr. Hódos Tibor



Négyzetnézés 3x



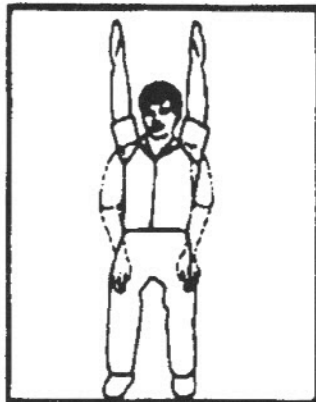
Állcsúsztatás 10



Fejhajlítás 10



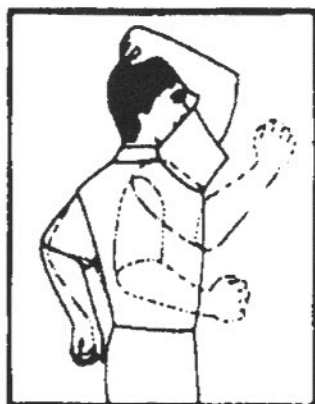
Háthajlítás 10



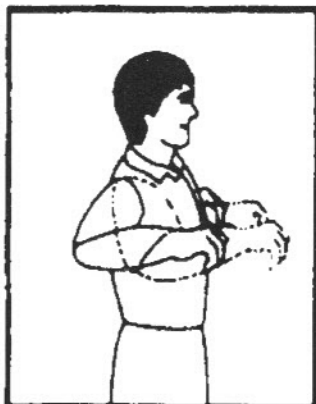
Karokat fel 10



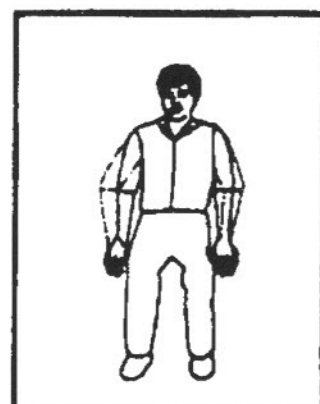
Vállkörzés 3x



Kar fel és hátra 3



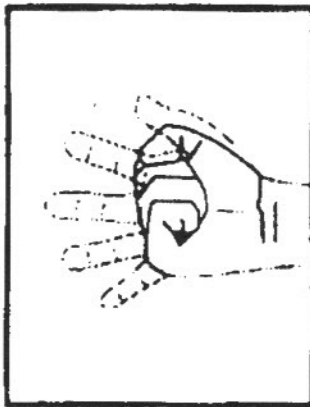
Könyök hátra 10



Karrázogatás 3x



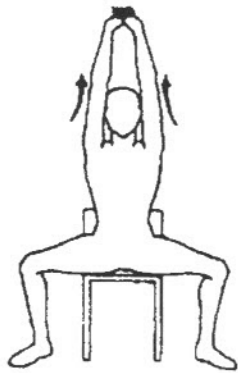
Csuklóhajlítás 3x



Ujjnyújtogatás 3x

Számító-
gépes
torna

A 12 tibeti képernyős



Karemelés



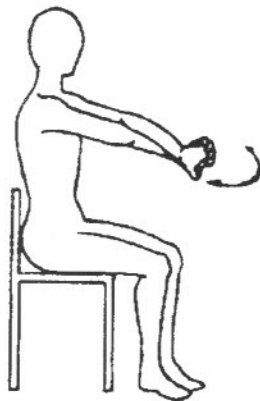
Előrehajlás



Oldalra dőlés



Elfordulás



Csuklótorna



Tenyérnyomás



Bokatorna



Homloknyomás



Tarkó



Halánték



Halánték



Előrefordulás