27 Φεβρουαρίου 2017

Πως να προστατευθείτε από τον «αγκώνα του πληκτρολογίου»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Αυξημένο κίνδυνο βλαβών στον αγκώνα έχουν οι εργαζόμενοι σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, λόγω της λανθασμένης τοποθέτησης του καρπού και των δακτύλων

τους στο πληκτρολόγιο.

Η σχετική πάθηση που επιστημονικά αποκαλείται *πλευρική επικονδυλίτιδα*, είναι γνωστή ως «αγκώνας του τενίστα» διότι έως πρότινος τα ποσοστά εμφάνισής της ήταν υψηλότερα στους τενίστες, εξαιτίας του μονότονου τρόπου με τον οποίο κτυπούν τη μπάλα.

Ωστόσο στη σύγχρονη εποχή είναι πιθανότερο να εκδηλώσουν τις βλάβες αυτές όσοι πληκτρολογούν με τις ώρες στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, διατηρώντας τα χέρια τους τεντωμένα.

Ανεξαρτήτως ονομασίας, το όλο πρόβλημα αποτελεί κλασική περίπτωση θλάσης λόγω υπερκόπωσης, εξηγεί ο φυσιοθεραπευτής-χειροθεραπευτής Γιώργος Κακαβάς, από το Fysiotek Sports and Spine Lab.

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι επειδή οι μύες και οι τένοντες παραμένουν σε θέση υπερέκτασης χωρίς να χαλαρώνουν, αναπτύσσεται κάκωση και φλεγμονή που προκαλούν χαρακτηριστικά συμπτώματα.

Τα συμπτώματα αυτά είναι αμβλύς μυϊκός πόνος πάνω και κάτω από τον βραχίονα (από την άκρα χείρα έως τον αγκώνα), απότομος, οξύς πόνος στον τένοντα στο πίσω μέρος του αγκώνα ή και συνδυασμός αυτών.

Τα καλά νέα είναι ότι αν ο αγκώνας του… πληκτρολογίου προκαλείται από την κακή στάση πληκτρολόγησης, η υιοθέτηση σωστής στάσης μπορεί να δράσει προληπτικά αλλά και θεραπευτικά. Ειδάλλως, το πρόβλημα θα καταστεί χρόνιο και θα επιδεινώνεται διαρκώς, προκαλώντας ολοένα περισσότερο πόνο και τελικά μούδιασμα. Σε σοβαρές περιπτώσεις, εξ άλλου, η πληκτρολόγηση θα καταστεί εξαιρετικά δύσκολη.

Για να προστατευθείτε, ο κ. Κακαβάς παρέχει τις εξής συμβουλές:

* **Να χαλαρώνετε τα χέρια σας.** Κάθε μισή ώρα πρέπει να σταματάτε να γράφετε στο πληκτρολόγιο, να απομακρύνετε τα χέρια σας από το γραφείο και να τα χαλαρώνετε στα πλάγια του κορμού, κάνοντας ταυτοχρόνως ασκήσεις διατάσεων των δακτύλων.

Με αυτό τον τρόπο θα κυκλοφορήσει καλύτερα το αίμα στα χέρια σας και θα ξεκουραστούν από την ακινησία.

* **Να προσέχετε τη θέση των ώμων σας.** Οι περισσότεροι εργαζόμενοι νιώθουν υπερένταση, η οποία σε πολλούς οδηγεί σε σφίξιμο και ανασήκωμα των ώμων. Η στάση αυτή ευνοεί την επικονδυλίτιδα, επομένως παρατηρήστε μη τυχόν κι

ανασηκώνετε τους ώμους σας όταν γράφετε, ώστε να φροντίσετε να τους κατεβάζετε στη φυσική θέση.

* **Να κάνετε βαράκια.** Οι δυνατοί μύες είναι απαραίτητοι για την πρόληψη των τραυματισμών από επαναλαμβανόμενες κινήσεις (και όχι μόνο). Ωστόσο δεν θα πρέπει να γυμνασθείτε εάν δεν αναρρώσετε από την επικονδυλίτιδα, ειδάλλως θα επιδεινώσετε την κατάστασή σας.

* **Να προσαρμόσετε το πληκτρολόγιό σας.** Αν και πολλοί συνηθίζουν να πληκτρολογούν έχοντας ελαφρώς ανυψωμένο το πληκτρολόγιο με τη βοήθεια των στηριγμάτων που έχει στο πίσω μέρος του, η σωστή θέση πληκτρολόγησης είναι αυτή που επιτυγχάνεται με τα λάπτοπ: με τις παλάμες παράλληλες με το γραφείο και σε ορθή γωνία με τους βραχίονες.

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι θα διατηρείτε τα στηρίγματα του πληκτρολογίου κλειστά και θα αυξήσετε το ύψος της καρέκλας σας όσο χρειάζεται ώστε οι πήχεις σας να έρθουν παράλληλα με το γραφείο σας και να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών με τους βραχίονές σας.

Εάν θέλετε να γράφετε ακουμπώντας τους καρπούς σας στο τραπέζι, τοποθετήστε ένα μαξιλάρι καρπού στο γραφείο σας και ακουμπήστε τους σε αυτό, διότι η σωστή θέση είναι με τους καρπούς στον αέρα (στην ίδια ευθεία με το πληκτρολόγιο και όχι σε επίπεδο χαμηλότερο από αυτό).

* **Προσέξτε το ποντίκι.** Δεν πρέπει να είναι πολύ μεγάλο ή πολύ μικρό για το χέρι σας, δεν πρέπει να είναι πολύ σκληρό (αν βάζετε δύναμη για να το πατήσετε, καταπονείτε τους μυς σας) και δεν πρέπει να το χρησιμοποιείτε δίχως mousepad. Επιπλέον, το mousemad πρέπει να βρίσκεται ακριβώς δίπλα στο κομπιούτερ σας και όχι μακριά, για να μην κάνετε υπερέκταση του χεριού για να το φθάσετε.

* **Να χρησιμοποιείτε συντομεύσεις.** Οι συντομεύσεις του πληκτρολογίου που απαιτούν συνδυασμό πλήκτρων χωρίς ποντίκι, μπορεί να ξεκουράσουν το χέρι σας.

* **Να γράφετε όρθιοι.** Αν και αυτό μοιάζει δύσκολο, είναι μία τάση που εξαπλώνεται στις ΗΠΑ, τη Βρετανία και άλλες χώρες, διότι η αποφυγή της πολύωρης ακινησίας στην καρέκλα μόνο καλά έχει να προσφέρει στην υγεία.

Φροντίστε μόνο να έχετε κατάλληλο, ψηλό γραφείο ή πάγκο, ώστε να διατηρείτε ίσια την πλάτη σας.

Η θεραπεία

Αν ήδη πάσχετε από επικονδυλίτιδα, η ανάπαυση, η τοποθέτηση πάγου στην

προσβεβλημένη άρθρωση και οι εναλλαγές κρύου-ζεστού νερού μπορεί να σας βοηθήσουν, λέει ο κ. Κακαβάς.

«Η αποφυγή της πληκτρολόγησης ή η μείωση της διάρκειάς της μπορεί να βοηθήσουν σημαντικά, ενώ οι διατάσεις μπορούν να ανακουφίσουν από τον πόνο, καθώς έτσι χαλαρώνουν οι δύσκαμπτοι από την συνεχόμενη έκταση και χωρίς χαλάρωση μύες», λέει.

Αντίστοιχα, η τοποθέτηση πάγου συμβάλλει στην καταπολέμηση της φλεγμονής, ενώ η εναλλαγή ζεστού και κρύου ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος.

«Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται και στη στάση του ύπνου, διότι μπορεί να επιβαρύνει τη βλάβη, καταπονώντας περισσότερο τον πονεμένο αγκώνα», τονίζει.

Αν δεν καταπραϋνθούν τα συμπτώματά σας με αυτά τα μέτρα, μπορεί να χρειασθείτε φυσιοθεραπεία.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- tanea.gr