

## تمریناتی ساده برای رفع خستگی کار با کامپیوتر

امروزه یکی از شایع ترین شکایات در افراد جوان به ویژه در میان کارکنان ادارات و بانک ها، عوارض کار طولانی مدت با کامپیوتر است. این عوارض شامل دردهای گردن و شانه که با خستگی شدید عضلات این ناحیه همراه است ، دردهای مفصل آرنج، مچ، انگشتان و در نهایت دردهای پشت و کمر می باشد. این دردها پس از یک کار طولانی و یا یک روز پرکار به سراغ شما می آید، بهترین اقدام استراحت، ماساژ ملایم نواحی درگیر، ریلکس کردن عضلات و آرامش است. اما برای جلوگیری از اینگونه دردها که هیچ علت آناتومیک ندارد، یک راه بسیار ساده وجود دارد و آن هم رعایت وضعیت صحیح بدنی است.

**\*قدم اول انتخاب میز و صندلی استاندارد است**

**\*قدم دوم استفاده صحیح از میز، صندلی، مانیتور، صفحه کلید و موس است**

**\*قدم سوم برنامه ریزی کاری است، به این صورت که بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به حالت ثابت نشسته یا ایستاده ننمایید و در بین کار حتما وضعیت بدنی خود را تغییر دهید. حتی هر نیم ساعت سر جای خود بایستید و یا چند قدم راه بروید**

**\*قدم چهارم انجام حرکات نرمشی ساده به صورت روزانه است که می تواند شامل موارد زیر باشد:**

در حالت کاملا صاف بنشینید. دست ها در کنار بدن قرار بگیرند. به آرامی هر دو شانه را بالا ببرید، پنج ثانیه مکث کنید و سپس شانه ها را رها کنید. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.

در حالت کاملا صاف بنشینید. دست ها در کنار بدن قرار بگیرند. به آرامی هر دو شانه را پنج مرتبه به جلو بچرخانید و سپس پنج مرتبه به عقب بچرخانید.

**در حالت کاملا صاف بنشینید:**

الف) هر دو دست را به صورت کشیده در جلوی خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید

ب) هر دو دست را به صورت کشیده در طرفین خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید

ج) هر دو دست را به صورت کشیده در بالای سر خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید(هر کدام از این حرکات را ۵ مرتبه انجام دهید)

## در حالت کاملا صاف بنشینید :

الف) کف هر دو دست را به هم بچسبانید و تا جاییکه ممکن است آرنج ها را بالا بیاورید

ب) پشت هر دو دست را به هم بچسبانید و تا جاییکه ممکن است آرنج ها را پایین بیاورید

در حالت کاملا صاف بنشینید. دست ها در کنار بدن قرار بگیرند. سر را به یک سمت خم کنید به طوریکه گوش به شانه همان سمت نزدیک شود پنج ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اول برگردید(۵ مرتبه این حرکت را برای سمت دیگر تکرار کنید)

سر را از حالت کاملا صاف در راستای بدن به آرامی به پایین خم کنید به طوریکه چانه به قفسه سینه نزدیک شود پنج ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید

سر را از حالت کاملا صاف در راستای بدن به آرامی به عقب خم کنید به طوریکه احساس کشیدگی در جلوی گردن کنید پنج ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید

در حالت کاملا صاف بنشینید. عضلات شکم را منقبض کنید(شکم را داخل بکشید) ۵ ثانیه مکث کنید ۵ مرتبه

تکرار کنید

در حالت کاملا صاف بنشینید. پای راست را از روی زمین بلند کنید و مستقیم در راستای ران نگه دارید پنج ثانیه مکث کنید.(۵ مرتبه حرکت را با پای چپ تکرار کنید)

بایستید و دست ها را در گودی کمر بگذارید. به آرامی و فقط ۱۰ درجه به عقب خم شوید و قفسه سینه را باز کنید پنج ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید. سپس ۳ تا ۵ نفس عمیق بکشید و به کار خود ادامه دهید.(این حرکت را نیز ۵ مرتبه انجام بدهید)