

Комплекс вправ для працівників, які працюють за комп'ютером

Під час роботи за комп'ютером людина сидить кілька годин поспіль у незручному положенні. Це не лише втомлює, а й може призвести до захворювань. Зокрема остеохондрозу різних ділянок хребта — шийного, грудного, попереково-крижового. А неправильне положення рук під час друкування на клавіатурі може призвести до хронічних захворювань кистей. Щоб робота за комп'ютером не шкодила здоров'ю, скористайтеся комплексами вправ для рук та для хребта.

Вправи наведено відповідно до додатку 7 Державних санітарних правил і норм роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин ДСанПіН 3.3.2.007-98, затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 10.12.1998 № 7.

Вправи для рук

Вправи можна виконувати в будь-який час протягом дня, спочатку 2-3 рази, поступово збільшуючи навантаження до 6-10 разів.

Варіант 1

1. Руки, не напружуючи, простягнути вперед на ширину плечей. Повільно згинати й розгинати пальці. Потім з того самого положення повільно згинати і розгинати руки в зап'ястках.
2. Руки простягнути вперед на ширину плечей долонями догори. Згинати і розгинати руки в ліктьових суглобах.
3. Руки опустити вздовж тулуба долонями всередину, пальці без напруження стиснути в кулак. Обертати кулаки за годинниковою стрілкою і проти. З того самого положення згинати і розгинати руки в зап'ястках.
4. Підняти руки в сторони до рівня плечей, потім опустити. Підняти руки в сторони до рівня плечей і обертати їх у плечових суглобах спочатку назад, потім - вперед.
5. Підняти руки вгору і плавно опустити їх униз.

Варіант 2

1. Масажувати пальцями кисті з тильного і зовнішнього боків.
2. Пальцями правої руки обхопити пальці лівої руки і обережно відхилити їх до зап'ястка. Затримати у такому положенні протягом 5 с. Те саме зробити з пальцями правої руки.
3. Пальцями правої руки обережно гойдати великий палець лівої руки, і навпаки.
4. Міцно стиснути пальці в кулак, потім розтиснути їх і розчепирити.