

Teknologian sartuta, ez osasuna galduta

GORRERIA, TENDINITISA, BURTSITISA, BIZKARREKO EDO KOKOTeko MINA... TEKNOLOGIAREN ERABILERA DESEGOKIAK HORIEK ETA BESTE ZENBAIT KALTE ERAGIN DITZAKE OSASUNEAN





Eskumuturrak edo ukondoak minbera, begietako nekea edo entzumen urria... teknologia berrien erabilerari lotutako arazoak ohiko bilaka litezke norberak ez badie jarraitzen ergonomia arauari eta zentzu onari. Kalteari aurre hartzeko formula erraza da: gailu teknologikoak modu egokian eta arazoizkoan erabiltzea.

Dezibelioak, neurrian

- Musika entzuteko MP3 erreproduktoreak asko dira merkatuan baina horretarako diseinatuta badaude ere ez zaigu komeni abestiak 130 dezibeliotan entzutea. Medikuek eta adituek gehiegi dela diote.
- Egunero-egunero MP3aren kaskoak 89 dezibeliotik gora jartzen dituenak aukera asko ditu gorreria arazoak jasateko. 10 milioi dira Europan halako egoeran dauden hiritarrak.
- Are gehiago, Europako Batzordeak txostena egin du, Osasun Arrisku Berriak ikertzen dituen Batzorde Zientifikoaren eskutik eta zera esan du: MP3 gailuen erabiltzaileen % 5 -% 10-a gor gera daitezkeela musika ozonagi entzuteagatik.
- 90 dezibeliotik behera musika entzutea ezinezko bazaigu, neurtu denbora eta ez egon ordu bete baino gehiago MP3-a erabiltzen. Hartu ordu erdiko atsedena berriro piztu baino lehen.

- Kontuz, entzumen arazoak ez dira berehala agertzen eta hamar urte ere igaro daitezke norberak ezer nabaritu baino lehen. Tarte horretan, oster, musika ozonagi entzuteak entzumeneko nerbioan zauriak eragin ditzake eta ohi baino lehenago agerraraz dezake presbiakuzia (adinarekin datorren entzumen galera da presbiakuzia). Entzumeneko nerbioa behar baino lehenago zahar liteke (belarriaren nekea esaten zaio horri) edo belarri barruko zenbait zelula hil daitezke.
- Musika altuegi entzuten ote duzun jakiteko, hauxe da modua: kendu kaskoak eta jarri gugandik 30 bat zentimetrora. Musika entzuten bada, ozonagi dago.

Mezu osasungarriak

- Eskuko telefonoa gehiegi erabiltzeak karmo-tunelaren sindromea sor lezake (besaurretik eskura mina eragiten du horrek) eta eskumuturrean, besaurrean, ukondoan edo sorbaldean burtsitisa zein tendinitisa ere eragin ditzake. Tendoia hanpatzea da tendinitisa, eta burtsitisa, breriz, hezurren eta tendoien artean dagoen likidoz beteriko *poltsa* hanpatzea.
- Kokotean edo behatz lodian kentzen ez den mina, eskuko telefonoari gehiegi begiratzen diogunaren seinale izan liteke.
- Eskuko telefonoa beheregi eustea besoe-tako edo samako giharrentzat gehiegizko karga izan liteke eta luzaroan hitz egiten

dagoenak beharbada mina sentituko du, ukondorainokoa.

- Giharretako mina edo kalteari aurre hartzeko, eskuko telefonoa edo pantailudun antzeko beste gailuren bat erabiltzen baduzu, begien altueran jarri eta burua ez makurtuta izan, hamar minutu baino gehiago.
- Mezu laburrak edo SMS-ak idazten luze ibiltzeak ere mina eragin lezake. Aldatu gorputzaren jarrera noiz edo noiz eta besoak 90 graduko angeluan jarrita idatzi.
- Kokotean eta bizkarraren goiko aldean minik ez hartzeko, eskuko telefonoa mahai gainean jartzea komeni da eta bizkarra aulkiaren kontra ondo jarrita izatea.
- Mezu elektronikoak edo SMS-ak idazteko orduan behatz lodiak ere erabiltzea komeni da eta mezua luzea bada hatzamar berbera ez erabiltzea eta etenak egitea.

Wii zaleentzat, luzatze ariketak

- Tenislariaren ukondoa, bizkarreko minak, tendinitisa edo eskumuturretako mina dira Wii gailuarekin edo antzeko bideojokuren batekin ibiltzeak eragin ditzakeen arazoak.
- Azken baten, Wii gailuarekin tenisean egiten badugu, adibidez, benetako pistan tenisean ariko bagina bezala erabiltzen dugu gorputza eta beraz, ariketa hori egin baino lehen giharrak berotu behar ditugu eta luzatu.

MP3-AREN KASKOAK GUGANDIK 30 ZENTIMETRORA JARRI ETA MUSIKA ENTZUTEN BADA, SEINALE OZENEGI DAGOELA

- Erabili jantzi nasai eta erosoak, beraz, olgetan bagabiltza eta hartu hamar minutuko atsedena ordu betetik ordu betera.
- Arduraz jokatu eta nekatuta ez bagaude ere, oroitu giharreei ahalegin gehiegizkoa eskatzen ari garela.
- Ezin esan era honetako jokuek sortutako kalteak nola sendatzen diren, kaltearen larritasunaren arabera izango baita tratamendua ere. Aski izan liteke atsedena hartzearekin baina baliteke erreabilitazioa ere behar izatea edo hanpaduren aurkako botikak edo mintzailak hartu behar izatea.

Ordenagailua soinean, arriskua bazterrean

- Eskuko ordenagailuarekin lan egitea osasunarentzat kaltegarriagoa da mahaiko ordenagailua erabiltzea baino.
- Beharbada ez gara konturatuko baina eskukoaren tamainak, teklatuaren neurriak eta ordenagailuaren pisuak okerreko mugimenduak egitera behar gaitzakete.
- Mahaiko ordenagailua erabiltzen dugunean, bizkarra artez eukitzeko pantaila begien neurri jartzea komeni da. Eskukoaren ezin, jakina, teklatura eta pantaila banatu. Irtenbidea? Teklatura erostea eta USB sarrerari konektatzea. Beste bat? Bigarren pantaila erostea. Hala ere, onena zein den? Eskuko ordenagailuentzako egiten diren euskarrietako bat erostea

eta hori erabiltzea. Era askotakoak daude baina denek ere eskuko ordenagailua ez dadin berotu aire irteerak dituzte.

- Halako euskarriak ez baduzu badira hainbat aplikazio gorputz-jarrera txarrak eta gaizki eginak konpontzen lagunduko digutenak. Hortxe, adibidez, Workrave izenekoa (<http://www.workrave.org/welcome/>). Programatu egiten da eta erabiltzaileari gogoratu egiten dio noiz hartu behar duen atsedena. Ez bakarrik gogoratu, behartu ere bai, ordenagailua blokeatu egiten baitu atsedena hartzen ez bada. Lekutik altxa eta apur bat ibiltzeko ere gogoratzen du programak edo esertzeko modua aldatzeko.

Begiei ere begiratu behar zaie

- Ordenagailu aurrean luzaroan egoten den erabiltzaileak argiari sensibilitate berezia badio edo hazgurea begietan, edo maiz zorabiatzen bada, negarra etortzen bazaio begietara edo gorritasuna nabaritu beginietan "begiradaren sindrome informatikoa" izan lezake. Arrazoia? Argi nahikorik ez duten lantokiak.
- Orduetan ordenagailu aurrean egon ondoren, begiak nekatuta nabaritzen badituzu edo etengabe hazka egiteko beharra sentitzen baduzu baina ordenagailuan ibili ez garenean ongi bagaude, begiak nekatuta ditugun seinale.
- Zenbait orduz pantailaren aurrean lan egingo badugu, pantaila aurrean izan

behar duzu baina ez jarri modu bertikalean, bost edo hamar gradu tolestu. Buruak jarrera hobea hartuko du eta irudia hobeto ikusiko duzu.

- Pantailaren hondoa zuria izan behar da eta testua beltza, horixe da begiak ez nekatzeko onena.
- Begiak hezetasuna behar du, bestela ezin du negarrik egin. Gelak % 40- % 65 arteko hezetasuna behar du.
- Berrogeita bost minuturik behin bost minutuko atsedena hartu behar da eta, ordenagailutik bista kenduta, ahalik eta urrunen begiratu. //

