

Niewolnicy ekranów

29 czerwca 2012

Wydłużony czas korzystania ze smartfonów, tabletów i laptopów grozi problemami zdrowotnymi – ostrzega brytyjskie stowarzyszenie zrzeszające fizjoterapeutów, według którego staliśmy się „niewolnikami ekranów”.

Jak informuje Polska Agencja Prasowa za BBC, z najnowszego badania Chartered Society of Physiotherapy wynika, że ze wspomnianych sprzętów często korzystamy w drodze do i z pracy lub już po powrocie do domów. Z reguły utrzymujemy wówczas niewłaściwą postawę ciała, co może powodować bóle pleców i szyi. Stowarzyszenie twierdzi, że po wyjściu z biura powinniśmy nauczyć się wyłączać tablety, smartfony i laptopy.

W internetowym badaniu przepytano 2010 pracowników biurowych. Prawie dwie trzecie z nich zabiera pracę do domu i spędza przed ekranem dodatkowo średnio ponad dwie godziny dziennie. Jako powody przedłużania czasu pracy podają zbyt dużą liczbę zadań, którymi są obarczani i zbyt mały nacisk ze strony szefów, aby były one możliwe do wykonania w biurze.

„To ogromny problem” – skomentowała wyniki badania szefowa stowarzyszenia, dr Helena Johnson. – „Choć wykonywanie dodatkowych zadań służbowych w domu może wydawać się dobrym rozwiązaniem na krótką metę, to gdy staje się częścią wieczornej rutyny może prowadzić do takich problemów, jak bóle pleców i szyi, a także chorób związanych ze stresem” – wyjaśniła. Podkreśliła, że największe ryzyko stanowią „urządzenia, które trzyma się w rękach, nie myśląc o postawie”.

Źródło: [Nowy Obywatel](#)