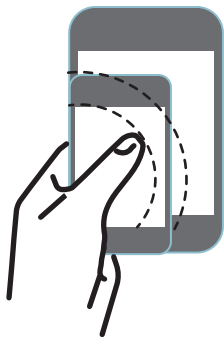


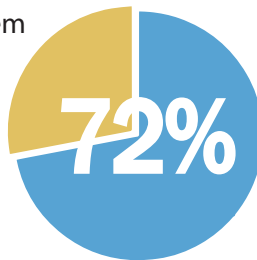
SMARTFONY I ERGONOMIA

BÓLE I URAZY DŁONI

Częste używanie smartfonów w pracy, wiąże się z posiadaniem drugiego telefonu, tylko do użytku w miejscu pracy.



Wielkość i kształt telefonu oraz długość kciuka różnią się. Rozmiar ekranów waha się dzisiaj od poniżej trzech do ponad sześciu cali wysokości.



dorosłych w USA potwierdza, że posiada smartfona, to prawie dwa razy więcej niż przed pięcioma laty.

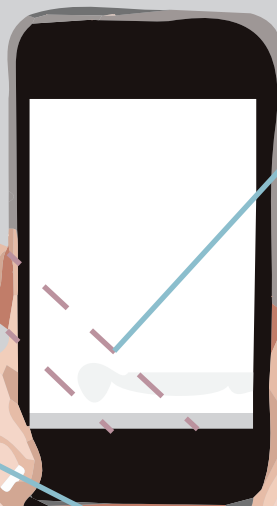
Pew Research Center, 2016

Aby uniknąć dyskomfortu, bólu i zmęczenia podczas używania smartfona, należy stosować zasady ergonomii oraz zdrowe nawyki używania dłoni.

BOLESNE CHOROBY DŁONI ZWIĄZANE Z UŻYCIEM SMARTFONA

Jeśli doświadczasz długotrwałego bólu dłoni, należy zgłosić się do lekarza.

Jeśli wcześniej doznałeś/-aś już urazów dłoni lub masz słabe stawy, jesteś w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia choroby związanej z używaniem smartfona.



Nadwyrężenie więzadła po stronie palca może prowadzić do bólu i obrzęku.

czynnik ryzyka: statyczne trzymanie, długotrwała niewygodna pozycja

Zmęczenie dłoni i skurcze mogą doprowadzić do stanów zapalnych.

czynnik ryzyka: długotrwałe trzymanie

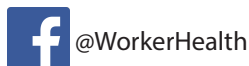
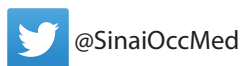
Podrażnienie ścięgien może zwiększyć ryzyko wystąpienia zapalenia ścięgna i pochewki ścięgnowej.

czynnik ryzyka: niewygodna pozycja, powtarzalne ruchy

Zapalenie stawu może prowadzić do obniżonej mobilności, uczucia pulsowania lub bólu.

czynnik ryzyka: powtarzalne ruchy

Aby dowiedzieć się więcej, skontaktuj się z nami pod **888-702-0630** lub odwiedź nas na **www.mountsinai.org/selikoff**



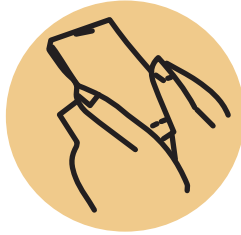
Selikoff Centers for Occupational Health

SMARTFONY I ERGONOMIA

ZDROWE DŁONIE – POMOCNE WSKAZÓWKI

Jeśli planujesz zakup nowego telefonu:

- Zwróć uwagę na różne rozmiary i marki. Wypróbuj je w sklepie, aby sprawdzić, który jest najbardziej wygodny.
- Sprawdź, jakie masz opcje wyboru telefonu w pracy i poproś o zestaw głośnomówiący.
- Poszukaj obudowy telefonu wykonanej z materiału o teksturze ułatwiającej trzymanie.



Postaraj się ograniczyć użycie swoich dłoni:

- Używaj funkcji dyktafonu do wysyłania wiadomości i maili.
- Używaj funkcji przewidywania słów na klawiaturze, aby zmniejszyć liczbę naciśnień klawiszy.
- Jeśli to możliwe, używaj mikrofonu lub słuchawek.
- Unikaj „sztafu tekstowania”.

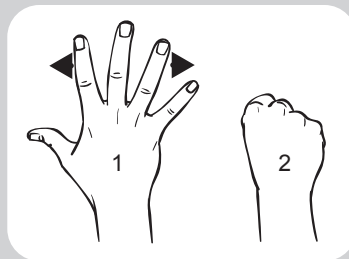
Zmieniaj pozycję dłoni i palce, których używasz:

- Często zmieniaj sposób trzymania telefonu.
- Podczas pisania używaj naprzemiennie jednej lub obydwu dłoni.
- Naprzemiennie trzymaj telefon w lewej lub prawej dłoni.
- Połóż telefon podczas pisania.



Poniższe ćwiczenia rozciągające mogą zmniejszyć zmęczenie i zwiększyć elastyczność dłoni:

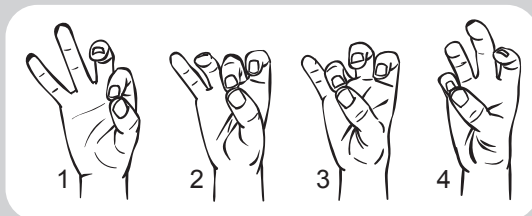
Otwórz dłoń i rozprowadź palce jak najdalej od siebie poczym zamknij dłoń w pięść.



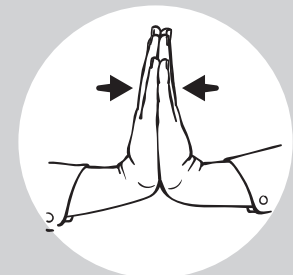
Połóż dłonie płasko na stole i podnoś każdy palec pojedynczo przez dwie sekundy.



Dotykaj kciukiem do każdego palca.



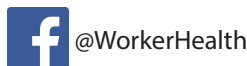
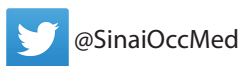
Złóż dłonie jak do modlitwy, łokcie na zewnątrz, aby rozciągnąć nadgarstki.



Informacje te przeznaczone są jedynie do celów informacyjnych i nie mają na celu zastąpienia profesjonalnej porady medycznej.

4/2017

Aby dowiedzieć się więcej, skontaktuj się z nami pod **888-702-0630** lub odwiedź nas na **www.mountsinai.org/selikoff**



Mount
Sinai

Selikoff Centers for
Occupational Health