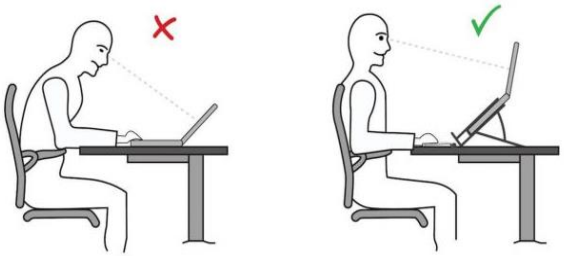
استفاده از آن در موقعیت بدنی نامناسبی قرار بگیرند. کار کردن با لپتاپ با موقعیت بدنی نامناسب و در مدت زمان طولانی و پیوسته می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی فیزیکی در بدن انسان شود. بهترین راه برای کاهش این قبیل مسائل توجه، رعایت و دخالت دادن مسائل و اصول ارگونومی در استفاده از لپتاپ است.

نحوه تنظیم و استفاده از لپ تاپ می تواند بر میزان استرس وارد شده بر گردن و پشت شما تأثیر بگذارد .در اینجا ۶ ایده برای کاهش درد ستون فقرات در حالی که با لپ تاپ کار می کنید ، آورده شده است.

لپتاپ‌ها وسایلی سبک، قابل حمل و راحت هستند که باعث شده‌اند افراد در محیط‌های مختلفی نظیر خانه، محیط کار، مدرسه و تقریبا تمامی محیط‌های فروشگاهی و آموزشی از آن‌ها استفاده کنند. لپتاپ‌ها در ابتدا با هدف استفاده‌ی بلندمدت طراحی نشده بودند و قرار نبود به عنوان جایگزینی برای کامپیوترهای ثابت استفاده شوند. اما با توسعه و پیشرفت تکنولوژی، افراد امروزه از لپتاپ‌ها به عنوان کامپیوتر اصلی خود استفاده می‌کنند. مهمترین مزیت لپتاپ‌ها قابلیت حمل آسان آن به واسطه‌ی ابعاد کوچک و وزن کم آن است، که دسترسی ساده‌ی افراد به اطلاعات مورد نیاز را در هر جایی فراهم می‌آورد.

اما علی‌رغم ویژگی‌های جذاب لپتاپ، **به دلیل طراحی خاص آن، در بلندمدت مشکلات اسکلتی‌عضلانی زیادی برای کاربران آن به وجود می‌آید. متاسفانه طراحی فشرده‌ی لپتاپ، و اتصال صفحه‌نمایش و کیبورد باعث می‌شود تا کاربران در هنگام**

ارگونومی کار با لپتاپ



پاییز ۱۴۰۱

۵- موقعیت پاها را تنظیم کنید

اگر برای قرارگیری راحت دست و مچ باید صندلی خود را بلند کنید ، بررسی کنید که چگونه پاها را زاویه داده اید. پاهایتان باید روی زمین صاف باشد ، و زانوها نیز باید در ارتفاع یکنواخت با لگن قرار بگیرند. اگر باسن شما خیلی بلند است یا پاها به زمین نمی رسند ، از یک زیر پایی برای حمایت از پایین پاها استفاده کنید. این می تواند به شما در حفظ ستون فقرات کمر خنثی و کاهش فشار در ناحیه کمر کمک کند.

۶- یک صندلی ارگونومیک پیدا کنید

نوع صندلی که هنگام استفاده از لپ تاپ خود می نشینید بسیار مهم است. هر صندلی اداری که کاملاً قابل تنظیم باشد و از پشتیبانی کمر برخوردار باشد ، ممکن است کارساز باشد ، اما باید مطمئن باشید که آن را به درستی تنظیم کرده اید. اگر صندلی شما از پشتیبانی کافی برخوردار نیست ، ممکن است به بالش یا پشتی طبی نیاز داشته باشید. به یاد داشته باشید که باید کاملا به عقب بنشینید ، بنابراین وقتی در لبه جلویی نشیمن صندلی قرار میگیرید ، پشت کمر به حفظ منحنی طبیعی در قسمت پایین کمر کمک نمی کند. در مورد وضعیت گردن و سر ، گوش های شما باید همیشه بالای شانه ها باشند ، نه جلو.

۳- از یک صفحه کلید و ماوس جداگانه استفاده کنید یا در یک صفحه نمایش / مانیتور جداگانه تهیه کنید

هنگامی که برای مدت زمان طولانی روی لپ تاپ کار می کنید ، توصیه می شود یکی از این دو کار را انجام دهید: ۱) استفاده از صفحه کلید و ماوس و قرار دادن صحیح صفحه لپ تاپ در سطح چشم یا ۲) استفاده از مانیتور خارجی در سطح چشم و صفحه کلید لپ تاپ خود را در ارتفاعی قرار دهید که به شانه ها و بازوهای شما اجازه می دهد شل شوند. آرنج شما باید در زاویه ۹۰ درجه قرار داشته باشد ، نزدیک به بدن شما جمع شود و هنگام تایپ کردن ، مچ دست شما باید در وضعیت خنثی باشد. این وضعیت به شما کمک می کند تا شانه ها را گرد نکنید و عضلات گردن خود را نکشید.

۴- اندازه صفحه را افزایش دهید

در حالی که لپ تاپ ها به گونه ای طراحی شده اند که قابلیت حمل و استفاده آسان را دارند ، اما مطمئن شوید که صفحه لپ تاپ شما به اندازه کافی برای نیازهای شما بزرگ است. صفحه کوچکتر ممکن است باعث شود شما در دیدن متن و اشیا دچار فشار شوید. اگر متوجه شدید که می خواهید از روی صفحه خود بخوانید ، می توانید اندازه فونت را نیز افزایش دهید.

۱- لپ تاپ را از روی پای خود بردارید

این وضعیت اغلب شما را مجبور می کند تا پایین صفحه را خم کنید و سر خود را به جلو ببرید تا صفحه را ببینید ، ستون فقرات گردنی خود را با ده ها پوند فشار اضافی بالا نگه می دارید. اگر لازم است بدون میز کار کنید – مثلاً در قطار هستید – سعی کنید لپ تاپ را روی کیف یا کیف رایانه خود قرار دهید تا صفحه را بالا ببرید.

۲- صفحه نمایش را بالاتر ببرید

ارتفاع و زاویه لپ تاپ ایده آل به شما امکان می دهد صفحه را بدون خم شدن و چرخش گردن خود به راحتی مشاهده کنید .لپ تاپ را چند اینچ بالاتر از میز خود قرار دهید و آن را روی یک سطح نگهدارنده ثابت مانند یک پایه لپ تاپ قرار دهید .وقتی مستقیم به جلو نگاه می کنید ، چشمان شما باید به طور طبیعی به یک سوم بالای صفحه شما برخورد کند.

- فاصله دید مناسبی از صفحه نمایشگر کامپیوتر لپتاپتان در حدود ۴۵ تا ۷۵ سانتیمتر داشته باشید .
- اگر روشنایی اجازه دهد، صفحه نمایشگر لپتاپ را خم کنید تا عمود بر خط دید بیناییتان شود .
- نور بازتاب صفحه نمایش لپتاپ را با حرکت دادن آن، تغییر دادن روشنایی یا پوشاندن پنجره ها، دور کنید.