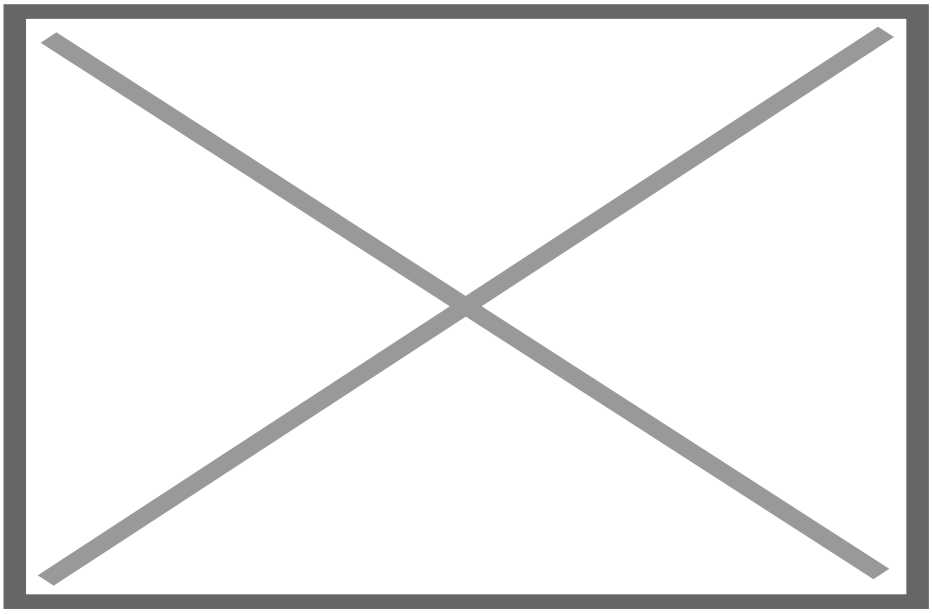
Nutikael ehk uus tervisehäda oma targa mobiiliga tegutsedes

11 aastat tagasi - 02.08.2015 Autor: AM



Arvutiga töötamine tekitab randme- ja seljavaevusi, võib mõjutada nägemisteravust ja hilisõhtune sinine ekraan tekitada unetust. Kuid nutitelefonid on samuti lisaks sõltuvuse tekitamisele ka mõnede füüsiliste tervisehädade põhjustajaks.

Turu-uuringufirma GfK Retail and Technology analüüsi kohaselt müüdi Eesti jaeturul tänavu esimese kuue kuuga 24 200 tahvelarvutit ja 179 200 uut mobiiltelefoni ehk iga päev enam kui 1300 nutiseadet. Aina rohkem inimesi veedab nutiseadme kohal mitmeid tunde kas töötades või meelelahutust nautides. Kuid pikaajaline ühes asendis viibimine võib koormata selgroogu ja kaela.

USA tunnustatud seljaaju kirurgi Kenneth Hansraj'i sõnul võib liigne nutiseadme kasutamine kahjustada selgroogu, kuna sel ajal ei ole pea oma tavapärases asendis, vaid ettepoole kallutatud.

„Täiskasvanud inimese pea kaalub umbes 4-5 kg. Kui pea on kallutatud umbes 15 kraadi ettepoole, siis surve lülisamba kaelaosale on juba umbes 12 kg, 30 kraadi - umbes 18 kg, 45 kraadi - umbes 22 kg ja 60 kraadi kuni 27 kg," kirjeldas Hansraj.

Samsung Eesti tooteekspert Henry Tiitus soovitab nutiseadme kasutamisel jälgida oma keha asendit, et selgroogu mitte asjatult koormata. “Pidevast nutiseadme kohale kummardamisest võib tekkida inimese kaelale kühm, mida on hakatud kutsuma *text neck*-iks ehk nuti-kaelaks. Selle vältimiseks tasub muuta nutiseadmete kasutamise harjumusi ning meelde tuletada ja kasutusele võtta mõned lihtsad venitusharjutused,” ütles Tiitus.

Soovitused nuti-kaela vältimiseks

Hoia oma nutiseade silmade kõrgusel. Pidev pea ette kallutamine avaldab survet lülisamba kaelaosale ning on peamine põhjus, miks kaela- ja seljavalud tekivad. Surve vähendamiseks tuleb nutiseade tõsta silmade kõrgusele. “Nutiseadme õiges asendis hoidmiseks on loodud ka mitmeid rakendusi, mis annavad märku, kui keha on vales asendis. Proovida tasub rakendusi Text Neck Indicator ja HeadUp - Protect your neck!,” soovitas Tiitus.

Vähenda nutiseadme kasutamise aega. Nutiseadme kasutamise aega peaksid piirama kõik, eriti lapsed. Ajaliste piirangute seadmiseks soovitab Tiitus lastevanematele DinnerTime´i rakendust. „DinnerTime võimaldab vanemal määrata, millal laps enda nutiseadet kasutada ei saa. Enda telefoni kaudu saab lapsevanem kontrollida lapse telefoni kolmel erineval viisil: Dinner Time (söögiaeg), Bed Time (uneaeg) ja Take a Break (puhkepaus). Rakenduse kasutamiseks tuleb see alla laadida nii lapsevanema kui ka lapse seadmetesse ja need sünkroniseerida. Kui laps ei ilmu näiteks söögilauda, saab lapsevanem nupuvajutusega kuvada lapse nutiseadme ekraanile sõnumi, et seadet saab taas kasutada 30 minuti pärast,“ soovitas Tiitus.

Kasuta nutiseadme asemel arvutit. Pea kõik suhtlemisprogrammid on saadaval ka sülearvutites. Pikemate sõnumite või e-kirjade kirjutamiseks soovitab Tiitus kasutada sülearvutit, mitte nutiseadmeid. “Pidevalt sõnumeid trükkivad nutitelefoni omanikud võiksid meeles pidada, et telefoni saab kasutada ka helistamiseks,” lisab Tiitus.

Tee pausi ja võimle. Nii arvuti kui ka nutiseadmete kasutajatele on soovitav teha iga 30-45 minuti tagant pause. “Pane nutiseade käest, anna silmadele puhkust, tee kaelale ja kätele venitusharjutusi. 5-7 minutit võimlemiseks on juba piisav aeg. Inspiratsiooni harjutusteks leiab erinevatest rakendustest nagu Cervical/Neck exercises, Relieve Neck Pain ja Upper Back Pain Neck Shoulders. Rakenduste juures on harjutuste kirjeldused koos pildimaterjaliga,” soovitas

Tiitus.

FOTO: (CC) UNSPLASH / PIXABAY

- Uudised
- Turvalisus