

Vážení zákazníci,

dovolujeme si Vás upozornit, že na tuto ukázkou knihy se vztahují autorská práva, tzv. copyright.

To znamená, že ukáзка má sloužit výhradně pro osobní potřebu potenciálního kupujícího (aby čtenář viděl, jakým způsobem je titul zpracován a mohl se také podle tohoto, jako jednoho z parametrů, rozhodnout, zda titul koupí či ne).

Z toho vyplývá, že není dovoleno tuto ukázkou jakýmkoliv způsobem dále šířit, veřejně či neveřejně např. umístováním na datová média, na jiné internetové stránky (ani prostřednictvím odkazů) apod.

redakce nakladatelství BEN – technická literatura
redakce@ben.cz



UMĚNÍ SEDĚT

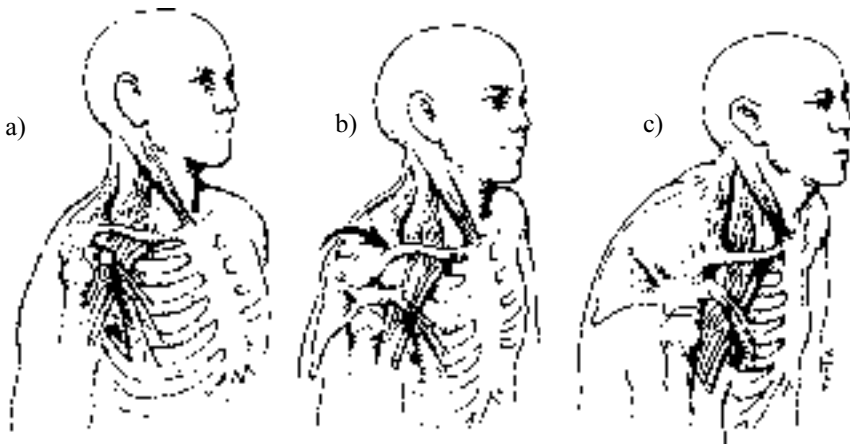
Ing. Datamil: „Snad byste nechtěl dělat ze sezení vědu.“

Autor: „Neříkám, že je to věda, ale také netvrdím, že je to úplně jednoduché. Než budeme uvažovat o tom, jak správně sedět, dovolte, abych se zmínil o některých výhodách dobré polohy.“

Ten kdo správně sedí:

- Se tak rychle neunaví.
- Nedostává se tak snadno do stresu.
- Nebudou ho tolik bolet záda a šíje a bolest ho nebude rušit při práci.
- Předchází tak nemocem pohybového systému.
- Může lépe a volněji dýchat, protože se jeho hrudník i bránice mohou volně pohybovat. To mu dodá větší energii a obecně to prospívá zdraví. Člověk, který sedí zborčeně a nesprávně prakticky nacpal hrudník do své břišní dutiny. To neprospívá jeho trávení a zejména to blokuje dýchání bránicí. Dýchání člověka, který nesprávně sedí, se proto často odehrává spíše v hrudní oblasti a přetížené svaly v horní části hrudníku, které se upínají na krční páteř, mohou působit nepříjemné bolesti (to mohou potvrdit z vlastní zkušenosti).
- Dobré držení těla při sezení neomezuje krevní oběh v horních končetinách a nestlačuje nervy, které je inervují. Snižuje se tím riziko problémů se zápěstími, o nichž jsme už hovořili.

A nyní konečně něco o tom, jak správně sedět.



Obr. 6 Správná a nesprávná poloha horní části trupu, ramen a šíje.

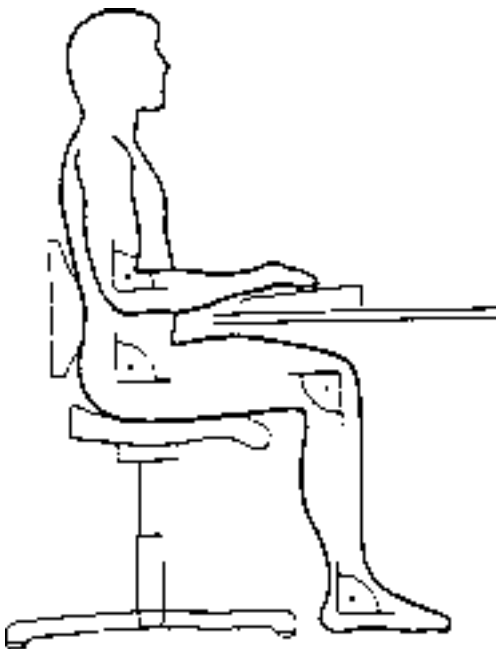
A – Správná poloha B – Nesprávná poloha C – Ještě nesprávnější poloha.

V poloze B a ještě více v poloze C dochází ke stlačení nervů a cév rukou mezi klíčními kostmi a žebry.

Obr. 7 Správná poloha trupu.



- ❑ **Pamatujte na pravidlo pravých úhlů.** Říká tolik, že nohy by měly naplocho spočívat na podlaze, holeně by k nim měly být v pravém úhlu, v pravém úhlu k nim by měla být i stehna na sedací ploše. Přibližně kolmo ke stehnům by měl být trup, paže by měly viset kolmo podél těla a předloktí by měla být kolmo k pažím. Znamená to tedy se nenaklánět dopředu ani nenechávat ochabnout břicho a vykulacovat bederní páteř dozadu. Jako většina pravidel ani toto neplatí absolutně. Mnohdy se osvědčuje si podložit zadní část sedačky nebo sedačku s nastavitelnou polohou sklonit dopředu. Tento manévr napřimuje páteř a odlehčuje páteři v bederní oblasti. Úhel mezi trupem a stehny bude v tom případě větší než pravý.



Obr. 8 Pravidlo pravých úhlů.

- Ramena uvolněte, rozhodně je nezdvíhejte, naopak je tlačte spíš dolů.** Lokty by měly být volně pohyblivé. Zápěstí by měla být v prodloužení předloktí (ne zdvižená!).
- Kraj sedací plochy by neměl tlačit na zadní stranu kolena, aby se v této oblasti neomezoval krevní oběh.
- Zasuňte trochu bradu.** V žádném případě nenatahujte krk směrem k monitoru. Kulatila by se vám záda a tlačovali byste cévy a nervy vycházející z hrudníku a směřující do rukou.
- Máte-li problémy s krční páteří, zkuste za mírný peníz koupit ve zdravotnických potřebách molitanový límec na suchý zip (onen suchý zip se zapíná vzadu, ne vpředu, jako jsem to udělal já, když jsem límec dostal poprvé do ruky). Límec nejen ochrání krční páteř před průvanem, ale hlavně vám bude mírným tlakem bránit, abyste krk drželi dlouhodobě v nepřírozené poloze.
- Každých dvacet minut se zdvihněte a trochu se protáhněte dozadu.
- Na opěrky na lokty nemají odborníci jednoznačný názor. Na jednu stranu může jejich používání přispět k uvolnění některých svalů, na druhé straně se ale při jejich nevhodném používání může stlačovat nerv probíhající na malíkové straně lokte.
- Horní oblast bederní páteře a dolní hrudní páteř můžete vhodným způsobem podepřít např. tvrdším polštářem nebo nastavením opěradla židle, pokud to umožňuje.
- Dobré sezení usnadňuje i to, že máte **monitor ve správné výši**, tedy jeho horní okraj je přibližně ve výši očí nebo trochu pod ní. Monitor umístěný nízko na desce stolu by mohl svádět k tomu, aby se člověk hrbil. Dobře mohou posloužit podstavce nebo držáky na monitor, případně můžete jak podstavec použít nějakou tlustou knihu nebo telefonní seznam. Nevhodné je také, když je monitor příliš vysoko, o tom více dále. Jestliže máte dost peněz a dostatečně silnou desku stolu, můžete uvažovat i o zakoupení držáku na monitor s pohyblivým ramenem.
- Vytvořte si dostatečný pracovní prsto a nedovolte, aby vám např. předměty pod stolem bránili zaujímat dobrou pracovní polohu.
- Při telefonování a současně práci s klávesnicí si pokud možno nepřidržujte rama- nem sluchátko, abyste nepřetěžovali tuto oblast. Některé telefony umožňují hlasitou komunikaci bez zdviženého sluchátka. Další možností pro lidi, kteří potřebují mít volné ruce a zároveň telefonovat, je speciální držák na sluchátko.
- Pamatujte, že vhodné cvičení nahradí spoustu léků, ale žádný lék nenahradí cvičení. Rozumné cvičené snižuje úzkosti a deprese, posiluje imunitní systém a prospívá zádům i kloubům. Podle výzkumu uveřejněného v předním britském lékařském časopise se cvičení dokonce osvědčilo při léčbě chronického únavového syndromu. Pokud chcete tip na velmi jednoduché cvičení, které můžete provádět během pracovní doby, zde je. Odsuňte židli od stolu a vsedě se předkloňte. Pak propleťte prsty za zády (nebo za opěradlem), natáhněte paže, prohýbejte se dozadu a přitahujte lopatky k sobě. Můžete samozřejmě opakovat vícekrát za sebou.
- Nezapomínejte se během dne sám sebe zeptat: „Cítím se pohodlně?“ Sedí se mi dobře? Bude-li vaše odpověď kladná, blahopřejí.

Paní Vánočková: „Co když mám nízkou židli.“

Autor: „Můžete si ji zvýšit třeba tím, že si na ni dáte tvrdší polštář nebo složenou deku. Výborné jsou tvrdé polštáře ve tvaru klinu (vyšší vzadu a nižší vpředu), které pomohou pávní zaujmout vhodnější polohu. Dražší řešení je opatřit si židli s nastavitelnou výškou sedadla. Totéž platí i o stolu. Stoly s nastavitelnou výškou nejsou ve většině kanceláří obvyklé, pokud takový u vás máte, je to výhoda. Některé stoly se dají nastavit dokonce tak, že umožňují práci ve stoje, což může být po delším sezení příjemná změna. I když nastavitelný stůl nemáte, můžete např. podložit monitor, případně hledat nějaký jiný stůl pro vás vhodnější. Ale i ten nejlepší stůl vám bude k ničemu, když na něm budete mít při opisování položené papíry a budete se nad nimi hrbít. Pokud na vás v práci šetří a nechtějí vám dát něco lepšího, kupte si v papírnictví stojánek na knihy pro školáky. Přijde vás na pár korun a poslouží docela dobře. Jeden takový v barvě kanárkové žlutí trůní i na mém stole.“

Paní Vánočková pokračuje: „Ty vaše rady jsou někdy těžko uskutečnitelné. Monitor mám postavený na počítači a horní okraj monitoru nemám na úrovni očí, ale hodně mnohem výš. Je to v pořádku?“

Autor: „Bohužel není. Příliš vysoko umístěný monitor vede k tomu, že člověk přetěžuje šijové svaly. Navíc musíte otevírat oči více do široka, zatěžujete tak svaly kolem víček o oko-hybné svaly. Tím se také zvětšuje odkrytá plocha oka, ze které se odpařuje ochranná vrstvička slz. To zvyšuje únavu, pálení očí i další obtíže. Pokud byste měla volit mezi tím, mít monitor příliš vysoko nebo příliš nízko, druhá možnost je lepší. Navrhuji vám ale následující: Monitor si postavte ne na počítač, ale přímo na stůl. Kdyby byl monitor příliš nízko, něčím ho podložte, aby se jeho horní okraj dostal mírně pod úroveň očí.“

Paní Vánočková: „Co když děti nebo lidé s krátkýma nohama nedosáhnou nohama na zem?“

Autor: „Ti, kdo mají menší postavu si mohou vypomoci podložkou na nohy s nastavitelným sklonem. Cosi podobného, i když méně luxusního a bez nastavitelného sklonu, by snadno svedl vyrobit váš manžel v domácí dílně.“

CO VŠECHNO NA VÁS LEZE Z MONITORU?

Paní Vánočková: „Slyšela jsem, že z monitoru vychází nebezpečné záření. Co je na tom pravdy?“

Autor: „Nebudeme zde mluvit o monitorech na bázi tekutých krystalů (LCD), jaké jsou dnes v přenosných počítačích. LCD monitory se pomalu šíří i do luxusnějších kanceláří a jsou mnohem bezpečnější. Jejich dříve závatná cena se pronikavě snižuje a dost možná jim patří budoucnost. Dnes je stále daleko nejběžnější typ monitoru založený na katodové trubici (mimořádně na stejném principu pracuje televizní obrazovka). Z něj skutečně něco vychází.“

■ CO VYCHÁZÍ Z BĚŽNÉHO (KATODOVÉHO) MONITORU:

- ❑ Ionizující záření. To je sice nebezpečné, ale při průchodu sklem se velmi zeslabí, takže hodnoty tohoto typu záření se před monitorem blíží normálu. Výjimkou snad mohou být pouze velmi staré monitory, kde hraje roli i jejich opotřebení. Ionizující záření vychází pouze z přední části monitoru, tedy z obrazovky. Nechcete-li muzeální monitor vyhodit, protože jste si k němu za ty roky vytvořila citový vztah, kupte si k němu filtr.
- ❑ Z monitoru vychází také **viditelné světlo**. To je ten typ záření, bez něhož byste na obrazovce nic neviděla.
- ❑ **Ultrafialové světlo**. Ani z něj nemusíte mít strach, protože ho dostatečně zachytí sklo obrazovky, případně filtr před ní.
- ❑ **Elektromagnetická pole** jsou předmětem odborných diskusí. Tato pole mohou ovlivňovat biologické funkce (hladiny hormonů, modifikace některých biochemických pochodů v buňce), není ale jasné nakolik to má nebo nemá účinky na zdravotní stav. Existují však určitá podezření týkající se plodnosti žen, ale i mužů.

Pani Vánočková: „Já nemám žádný monitor z tekutých krystalů, ale ten úplně obyčejný. Jak se mám před zářením chránit?“

Autor: „Experti vám doporučují následující:“

■ JAK SE CHRÁNIT

- ❑ Intenzita elektromagnetického pole pronikavě klesá se vzdáleností. Proto se doporučuje **držet se od monitoru dále**. Odborníci hovoří o 24 až 28 palcích, což odpovídá u průměrně rostlého člověka asi délce natažené paže, u monitorů velikosti 14 nebo 15 palců.
- ❑ Nezdržujte se zbytečně a dlouho za zapnutým katodovým monitorem nebo jeho stranách. Bezpečná vzdálenost od zadních nebo postranních částí monitoru je zhruba dvojnásobná než vzdálenost od jeho přední strany, tedy asi 1,5 m.
- ❑ Užitečný je i **zevní filtr**. Vhodné jsou zejména filtry s kruhovou polarizací. K tématu „filtr“ ještě pár poznámek. Dobrý filtr navíc zvyšuje kontrast a snižuje kmitání obrazu. Oceníte ho hlavně tam, kde do počítače opisujete něco z papíru a k tomu potřebujete dost světla. Jenže světlo vám dělá nežádoucí odlesky na obrazovce. A filtr tyto odlesky snižuje.
- ❑ Pokud nemusíte, nepoužívejte velmi staré nekvalitní monitory, riziko, že nejsou dostatečně odstíněné, je u nich větší.

Paní Vánočková: „Já to nechápu. Moje žehlička je na také na 220 V. To bych se od ní také měla držet na vzdálenost natažené paže?“

Ing. Datamil: „K tomu, aby se proud elektronů v monitoru dostal na obrazovku je zapotřebí vysokého napětí. To dosahuje až 25 000 Voltů. K vychýlení paprsku do stran se

používá kmitočty dosahující 25 000 Hz. Nic podobného se neděje v žehličce, a proto se k ní klidně přibližujte i ze stran. I když je zapnutá.“

Paní Vánočková: „Nemůže dlouhodobá práce s monitorem vést u těhotných žen k poškození jejich dětí?“

Autor: „S největší pravděpodobností ne. Např. rozsáhlá studie prováděná v USA ne prokázala, že by práce s počítači měla vliv na výskyt předčasných porodů nebo že by vedla k nižší porodní váze dětí. Daleko větším nebezpečím než počítač je pro plod tabákový kouř. Jiné výzkumy naznačují, že by dlouhodobá práce s počítači mohla být spojena s určitým rizikem neplodnosti u žen a snad, opakují znovu snad, i u mužů. Ukázalo se také, že těhotné ženy mohou být náchylnější k syndromu karpálního tunelu, o němž jsme už hovořili. Osobně si myslím, že těhotná žena, které nechce v těhotenství s počítačem pracovat, by k tomu slušným zaměstnavatelem neměla být nucena.“

Paní Vánočková: „Dalo by se říci, že čím větší monitor, tím víc záření a tím větší riziko.“

Autor: „To by se rozhodně říci nedalo. Od velkých např. „sedmnáctipalcových“ monitorů sedí člověk dále, je tak více chráněn. Kromě toho mají tyto monitory velkou skříň, takže na jejich povrchu se nacházejí nižší hodnoty elektromagnetických polí než na povrchu menších monitorů, kde jsou součástky natěsnány v menším prostoru.“

Paní Vánočková: „Říkal jste, že běžný monitor se podobá televizoru. Je mezi nimi nějaký rozdíl?“

Autor: „Hlavní rozdíl je v tom, že televizor většinou nikdo nesleduje na vzdálenost natažené paže a že se většinou nesoustřeďuje detaily ale na celkový obraz. Vy a hlavně vaše děti uděláte dobře, když se budete držet dál i od zapnutého televizoru a od jeho stran, což jak víme, platí i pro katodové monitory. Upřímně řečeno nemám dobrý pocit, když jsem před okénkem např. na poště nebo v bance a kousek ode mě je zadní strana puštěného monitoru. I když se jedná o poměrně krátkou dobu.“

Ing. Datamil: „Jestli si ta paní na poště nebo v úřadě někam odskočila, můžete být nejspíš klidný. Moderní „inteligentní“ monitor po nějaké době nečinnosti sám přejde do úsporného režimu a téměř se vypne.“

Paní Vánočková: „V práci mi dali před monitor filtr. Od toho filtru vede drátek, který náš technik přidělal na skříň počítače. K čemu je to dobré? Ten drátek mi překáží a asi ho sundám.“

Ing. Datamil: „Nedělejte to, to je uzemnění. Uzemněný filtr odvádí elektrostatický náboj obrazovky, tlumí elektrické složky záření a také lépe brání průniku rentgenového záření. Rentgenové záření vycházející z monitoru je tak jako tak velmi slabé. Stejně tam ale ten drátek nechejte.“

UŽ SE NA TO NEMŮŽU DÍVAT, BOLÍ MĚ OČI

Pani Vánočková: „Bavila jsem se o tom s kamarádkou a ta říkala, že počítače možná dělají šedý zákal?“

Autor: „Velká studie, při které sledovali pracovníky, kteří pracují s počítačovými monitory celých šest let, nic podobného neprokázala. Výskyt očních chorob byl u těchto pracovníků jen nepatrně vyšší než u těch, kdo s počítači nepracovali. Na druhé straně americké prameny odhadují mírnější problémy se zrakem u 50 až 75 % všech pracovníků s katódovými monitory.“

Pani Vánočková: „Jaký je pro oči rozdíl, když pracuji na počítači a např. píši na psacím stroji nebo v ruce?“

Autor: „Stránka, na kterou píšete (tedy obrazovka) se vám přestěhovala do svíslé roviny a více se leskne. Navíc nebývá tak snadné s monitorem pohybovat jak s kusem papíru. A konečně možná máte v práci E-mail, takže spousta pošty vám chodí přímo na stůl, místo abyste je odněkud přinášela a pak někam odesílala a nechávala také své oči odpočívát. Úplně zanedbatelná také nemusí být otázka vyzařování, o níž jsme se už zmínili.“

Ing. Datamil: „Proč mě bolí po delším čase oči a hlava? Nejsem žádný začátečník. Vím, že nemám mít monitor proti oknu nebo před oknem a že by se mi na obrazovce nemělo nic odrážet. Umím si také dobře nastavit jas a kontrast. Před monitorem mám filtr Polaroid. Ale oči mě stejně pálí.“

Autor: „Zdroj světla by měl být k monitoru v pravém úhlu a na obrazovce by se skutečně nemělo nic odrážet. K odrazům světla by nemělo docházet v celém zorném poli (tedy např. ani na desce stolu). Pokud vím, máte oči jinak zdravé, ve správných brýlích problém tedy asi také nebude. Abyste předešel odrazům od monitoru používáte kvalitní filtr. Dokonce jste si kvůli tomu, abyste zamezil odrazům světla na monitoru pořídil žaluzie. Problém bude tedy jinde. Řekl bych, že svůj zrak prostě přetěžujete. Přetěžování očí se může projevit mimo jiné i bolestmi hlavy. Dalším zdrojem potíží jsou problémy vyvolané drážděním očního povrchu. Pokud někoho oči pálí, vysychají nebo má pocit, jakoby mu do oka něco spadlo, bude to asi jeho případ. A konečně bývají zdrojem potíží i oční vady, které se v běžném životě ani neprojeví. Ta zhruba půl dioptrie, co mi pani doktorka na očním oddělení našla, mi v běžném životě nijak nepřekážela. Projevilo se to až při delší práci s počítačem.“

Ing. Datamil: „Slyšel jsem o nějakých zvláštních počítačových brýlích.“

Autor: „Podle některých odborníků nevystihují běžné zkoušky zraku potřeby očí při práci s počítačem. Vyvinuli tedy zařízení (tzv. systém PRIO), které při korekci zrakových vad napodobuje situaci práce s počítačem. Ani to ale asi nebude váš problém, protože, pokud vím, máte zrak v pořádku. Když dovolíte, navrhnou vám něco jiného. Jedná se o zajímavý program, který jsem získal na Internetu.“

Ing. Datamil: „To mě zajímá.“

Autor: „Pani Vánočková nám teď promine trochu nevyhnutelného technického žargonu. Na adrese <http://www.franzo.co.nz> najdete program Oosie Micropause. Ponecháte-li

předvolené nastavení, každých pět minut vás upozorní na to, abyste se na chvíli díval jinam, protáhl se a uvolnil se, a odměří vám na to deset sekund. Po 55 minutách práce vám pak navrhne, abyste si důkladněji zacvičil a také vám názorně ukáže jak. Předvíčuje štihlý programátor svlečený do půl těla. Délku a střídání pauz si můžete přizpůsobit. Můžete také upravit počet a výběr cviků převážně zaměřených na drobné klouby rukou, oblast ramen, krku a zad. Zmáčknutím tlačítka Esc se program dá kdykoliv přerušit. To bych ale nedoporučoval, protože k tomu jste si program určitě neinstaloval. Jen na okraj dodávám, že o užitečnosti krátkých pauz během práce na počítači existují experimentální doklady. Prospěšnost mikropřestávek se netýká jen zdraví, ale i produktivity práce. Kdo nevěří, ať si přečte článek, který zpracoval tým odborníků z University v Connecticut (jeho citaci uvádím v závěru knihy). Jediné, co mi na programu vadilo, bylo snad jen to, že než jsem si těch potřebných 6,61 MB přetáhl přes oceán na svůj počítač, chvíli to trvalo. Dalším omezením je okolnost, že program vyžaduje Windows 95/98. Na počítači s Pentiem 90 a 8 MB RAM pracoval program bez problémů. Jedná se o shareware, měsíc ho lze používat zdarma, pak byste se měli zaregistrovat. Registrace stojí 30 novozélandských dolarů, což je asi 21 dolarů amerických. Myslím, že je to dobrá investice. Zaregistrovaní uživatelé mají nárok minimálně na jeden upgrade.“

Paní Vánočková: „Co je to upgrade?“

Autor: „Nová vylepšená nebo rozšířená verze programu.“

Ing. Datamil: „Neměl byste nějaká cvičení a finty na oči?“

Autor: „Kdyby vám následující cviky nestačily, další dva najdete v kapitole, Reportáž z vnitřního prostoru.“

■ NĚCO PRO OČI

- Při delší práci před obrazovkou **zavírejte na chvíli oči**. Postačují tři sekundy a nemusí to naprosto znamenat ztrátu času. Vytvořte si třeba dobrý zvyk, že zavřete oči, když se otvírá nová aplikace, když se ukládá nějaký soubor, nebo když se zahajuje tisk. Oči zavírejte jemně a uvolňujte je při tom. Očím také prospívá, když si budete kromě obrazovky uvědomovat i předměty v periferních oblastech zorného pole.
- Čas od času se místo na **obrazovku podívejte na nějaký vzdálený předmět**. Pokud sedíte proti zdi, můžete si představit, že je průhledná a dívat se skrz ní.
- Povrch očí můžete navlhčit tím, že rychle **zamrkáte** a pak necháte na chvíli oči zavřené. Často mrkejte, kromě toho, že tak zvlhčujete povrch očí, se tím uvolňují svaly čela a obličejové a vyrovnává se tak tendence zdvíhat obočí.
- Jedno roztomilé cvičení, které doporučuji cvičit spíše o samotě, vypadá následovně: Zhluboka se nadechněte a svírejte vši silou oči a napínejte obličejové svaly včetně čelistí. Asi na 2 sekundy zadržte dech. Pak vydechněte, oči co nejvíc rozevírejte, otevřete i ústa a vydávejte při tom hlasitý vzdech. Opakujte čtyřikrát.
- Lidé, kteří nosí kontaktní čočky udělají dobře, když při delší práci s počítačem místo kontaktních čoček použijí klasické brýle. Případně požádejte svého očního

lékaře o zvláštní předpis brýlí pro práci s počítačem (vzdálenost obrazovky od očí je větší než vzdálenost od papíru při čtení).

- Používejte dostatečně velký formát písmen. Upravit je na přiměřenou velikost můžete až těsně před tiskem.**
- A ještě jeden tip. Když vám bude na nějakém dokumentu zvláště záležet, před tím než zhotovíte čistopis, si dokument vytiskněte a korekturu udělejte na papíře. Prospějete tak svým očím a zachytíte tak více oprav. (Pozn. redakce: To můžeme potvrdit z vlastní zkušenosti.)

PROČ MĚ BOLÍ HLAVA?

Odpověď na tuto otázku paní Vánočkové není vůbec snadná. Bolest hlavy není nemoc, ale příznak, který může mít celou řadu příčin. U dlouhodobějších bolestí hlavy je potřebné pečlivé lékařské vyšetření. Nejčastější příčiny bolesti hlavy zahrnují:

- Migrenózní bolesti** hlavy, které souvisejí s krevním oběhem v mozku a možná i s určitými mozkovými substancemi jako je serotonin.
- Tenzní bolesti**, které souvisejí s napětím šíjových svalů. A šíjové svaly dostávají při dlouhém sezení u počítače zabrat. Vůbec bych se nedivil, kdyby právě to byla příčina vašich potíží. Vaše hlava může, paní Vánočková, vážit zhruba 5 kg. Možná vám to nepřipadá moc. Ale nosit pětakilové závaží nějakých 16 hodin denně je samo o sobě docela fuška. Když ale při práci s počítačem hlavu předkláníte, musí šíjové svaly pracovat ještě mnohem více. Odborníci spočítali, že při předklonu hlavy a krku v úhlu 45° je svalová síla, kterou vynakládají svaly zdvíhající hlavu a krk, přibližně 2,5× větší než při předklonu v úhlu 15°. Přetížené napjaté svaly krku mohou působit bolesti samy od sebe a bolestivé mohou být i jejich úpony na týlní kost nebo obratlích. To pak vnímáte jako bolest hlavy.
- Dalším typem bolesti hlavy je bolest **psychická**, která souvisí s rozrušením a se stresem.
- Jak už víme, bolesti hlavy jsou někdy působené přetěžováním **očí**. Při práci s počítačem je to poměrně časté.
- Bolesti hlavy mohou také souviset se zánětem vedlejší nosních dutin, s alkoholem, údajně i s některými chemikáliemi, se změnami počasí a mnoha jinými činiteli. Bolest hlavy může být ovšem příznakem řady nemocí (např. zánětu mozkových blan nebo póurazových komplikací). Proto bývá vhodné bolesti hlavy náležitě lékařsky vyšetřit.

POČÍTAČOVÉ PUPÍNKY

Paní Vánočková: „Když jsem začala hodně dělat s počítačem udělala se mi na čele podivná vyrážka. Může to nějak souviset?“