



ลดต่ำ อาการเมื่อย เทคนิคใช้คอมพิวเตอร์ให้ถูกวิธี

“ต” าคือต้องจับจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ แล้ว แป้นพิมพ์หรือซีรียบอร์คเมาส์ (Mouse) หรือแม้แต่เอกสารข้างกายที่ใช้ประกอบในการทำงาน แสงหาความรู้ หรือเพิ่มความบันเทิง โดยใช้ มือ ขับเคลื่อน ถือเป็นแนววิธที่สำคัญในการสัมผัสคอมพิวเตอร์

ข้อมือ นิ้ว ตลอดจนแขนนั้น ถือว่ามีบทบาทสำคัญอย่างมากในการใช้คอมพิวเตอร์เช่นกัน ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะถูกถึงผลกระทบทางด้านความมากกว่า ในความจริงแล้ว หากสังเกตดีๆ จะเห็นได้ว่า บางครั้งที่นั่งพิมพ์งานเป็นเวลานานจะส่งผลให้ส่วนมือและข้อมือนั้นเมื่อยล้าได้โดยไม่รู้ตัว

มือของเราที่เคลื่อนผ่านแป้นพิมพ์ เมาส์ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงานเฉพาะ

เช่น เซ็นเซอร์แท่ง เรียกว่า Track pad ซึ่งเป็นอุปกรณ์แป้นพิมพ์ชนิดใหม่ที่ใช้แทนเมาส์ โดยใช้นิ้วแตะและลากไปบนพื้นผิว เพื่อกำหนดตำแหน่งตัวชี้ที่ต้องการบนจอ) สไตลัส อุปกรณ์เขียนลาย (Stylus and Graphic Tablet : อุปกรณ์ใส่ปากคอมพิวเตอร์ ที่มีรูปร่างลักษณะเป็นแท่ง หรือกระดานชนวน 4 เหลี่ยม หน้าที่น่าเชื่อถือที่เป็นลักษณะกราฟิกเข้าไปในเครื่องคอมพิวเตอร์) ทรัคบอล (Trackball : ลักษณะคล้ายเมาส์แบบลูกกลิ้งแต่ลูกบอลของเมาส์ชนิดนี้จะวางยกขึ้น การใช้งานใช้นิ้วหมุนลูกบอลเคลื่อนที่เพื่อบังคับตำแหน่งในที่ต้องการ ทำให้ประหยัดพื้นที่ในการใช้งานมากกว่าเมาส์)

นอกจากนี้ อุปกรณ์สำหรับเล่นเกม ไม่ว่าจะเป็น Joystick, Game pad, Wheels แม้ว่าอุปกรณ์เหล่านี้มีการออกแบบให้มีความเหมาะสมกับงานมากยิ่งขั้น รวมทั้งยังผสมผสานด้วยการใช้เทคโนโลยีให้ทันสมัย กะทัดรัดในการพกพา พร้อมกับความสะดวกตามแฟชั่นในปัจจุบันแล้วก็ตาม



ปัญหาของการทำตามอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะมือนั้น มีคำแนะนำจากคุณหมอ...

โดย น.พ.ดำรงดี ธนะชารินทร์ แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ อธิบายการดูแลป้องกันว่า อาการเมื่อยล้าที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ เป็นกลุ่มอาการบาดเจ็บที่เกิดจากคนที่ทำงานในลักษณะซ้ำๆ และเร่งรีบ ในส่วนบริเวณนั้นของร่างกายเป็นเวลานาน เรียกว่า Repetitive Stress Syndrome เป็นการทํางานเกินขอบเขตของกล้ามเนื้อ เอ็น และเส้นประสาทจะรับไหว จึงส่งผลให้ระบบไหลเวียนของเลือดที่หล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายถูก

จำกัดลงไปด้วย และหากปล่อยไว้นานๆ เอ็นจะเกิดการอักเสบได้ ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าบริเวณข้อมือ และอาจมีอาการกระตุก หรือเจ็บปวด บวม อีกแบบบริเวณนั้น โดยไม่ทราบสาเหตุ จะทำให้ความคล่องตัวลดน้อยลง และเกิดการไม่สบายตัว

“อาการเหล่านี้มีวิธีหลีกเลี่ยง และลดการอักเสบได้ด้วย การวางมือบนแป้นพิมพ์ ควรวางนิ้วมือให้อยู่ในตำแหน่งแนวเดียวกับก่อนชน ไม่งอข้อมือ และให้ก่อนชนขนานกับพื้น เมื่อทำงานนานๆ ควรผ่อนคลายสายอาวมด ลดอาการเมื่อยและความเครียดจากการทำงานที่เป็นกิจวัตรสำคัญทำให้เกิดอาการดังกล่าวด้วยการหยุดพักเป็นครั้งคราวเมื่อรู้สึกเมื่อยล้า และควรยืดเส้นยืดสายบริเวณต่างๆ ของร่างกาย พร้อมทั้งเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อเป็นการช่วยคลายกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี”

สุดท้ายถ้ามีการใช้คอมพิวเตอร์บ่อยครั้งควรเลือกอุปกรณ์ให้ถนัดมือ คือไม่ล้าและไม่ใหญ่เกินไป เพื่อลดอาการเมื่อยล้าจากการก้มและเกร็งข้อมือของกล้ามเนื้อ ซึ่งปัจจุบันนี้ผู้ผลิตอุปกรณ์เหล่านี้ได้พัฒนาให้มีความเหมาะสมกับอวัยวะและรูปแบบการใช้งานมากขึ้น ซึ่งเรียกว่า Ergonomic Keyboard หรือ Ergonomic Mouse