

Studiowanie jest bolesne

Dwudziestolatki spędzają przed monitorem średnio sześć godzin dziennie.

I tylko 5 proc. z nich nie robi sobie przy tym krzywdy.

MARTA PIĄTKOWSKA

Aż 91 proc. osób w wieku 15-24 lata określa swój stan zdrowia jako bardzo dobry bądź dobry. To sprzyja wyrabianiu złych nawyków, których skutki odczuwane są dopiero po kilku latach. Nie jest to jednak tak bardzo odległa przyszłość. W grupie do 34 lat już

tylko 83 proc. osób deklaruje, że nic im nie dolega.

I nie dzieje się to bez przyczyny. Po latach codziennych tortur, jakim poddawane są kręgosłup i stawy, zaczynają się odzywać różne dolegliwości. Na szczycie listy są: zapalenie ścięgien, bóle mięśni, bóle i deformacje kręgosłupa, zaburzenia krążenia, problemy z koncentracją, zaburzenia snu oraz chroniczne przeciążenie mięśni i ścięgien (tzw. Repetitive Strain Injury, RSI) objawiające się bólem ramion.

Powód? Oczywiście siedzący tryb życia. A siedzieć prawidłowo nie potrafimy. Jak wynika z raportu Ergotest przygotowanego przez firmę Fellowes (zajmuje się produkcją akcesoriów komputerowych i biurowych),



na sto stanowisk komputerowych polskich studentów tylko pięć w pełni spełnia wymogi ergonomii. Blisko 40 proc. nie odpowiada żadnym normom.

Wielu ustawiało ekran pod kątem, wymuszając skręt tułowia lub szyi. Co czwarty student nie miał na biurku wystarczająco dużo miejsca na sprzęt oraz dokumenty.

W badaniu Ergotest od 2006 do 2013 r. udział wzięło blisko 37 tys. osób w różnych grupach wiekowych, w tym 621 studentów. ●