



Широкое распространение планшетных компьютеров, таких как **iPad**, привело к росту заболеваемости специфическими поражениями опорно-двигательной системы. Обзор таких заболеваний с комментариями экспертов подготовило издание

### **Daily Mail.**

В обзоре приводится комментарий автора блога по эргономике **The Ergolab** Синди Дэвис (Cyndi Davis). По ее словам, найти комфортное положение тела при использовании iPad крайне сложно.

*"С моей точки зрения, планшетный компьютер не предназначен для длительного набора текста. Работая с ним, практически невозможно поддерживать позу, не приводящую к нарушениям со стороны опорно-двигательного аппарата".*

### **Неправильная поза при пользовании iPad чревата в первую очередь заболеваниями шейного отдела позвоночника.**

Первое место среди подобных нарушений, как и при пользовании обычным компьютером, занимают **"травмы от повторяющихся нагрузок"** (repetitive strain injuries) – повреждения сухожилий от постоянного однообразного напряжения и растяжения. Наиболее распространенным из таких повреждений является синдром запястного канала (карпальный туннельный синдром), при котором из-за длительного набора текста на клавиатуре, пользования мышью или держания "планшетника" в запястном канале ущемляется и повреждается срединный нерв.

Длительное использование указательного пальца правой руки для навигации по меню и страницам также чревато хронической травмой связанных с ним мышц и сухожилий.

Также сообщается, что пользователи планшетных компьютеров часто жалуются на хроническую боль в большом пальце левой руки, который испытывает большую нагрузку при держании устройства, а также неприятные ощущения в локтях и плечах, вызванные неудобной позой при работе с ним.

Совокупность подобных расстройств уже получила среди пользователей планшетных компьютеров прозвище iPad hand (**"айпадная рука"**). Врачи все чаще сообщают об обращениях к ним по поводу таких заболеваний.

*"Длительное использование планшетных компьютеров может вызвать различные формы травм пальцев и кистей от повторяющихся нагрузок. Правильная осанка и частые короткие перерывы в работе могут уменьшить подобные симптомы", - заключил*

## **Планшетный компьютер приносит вред здоровью, предупреждают ученые**

Автор: Администратор

01.03.2012 12:01 - Обновлено 01.03.2012 12:13

---

медицинский директор Бомонтского центра медицины боли в Мичигане Джон Паппас (John Pappas).