

Laptops e a postura incorreta

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Em alta no mercado, superando pela primeira vez a venda de computadores de mesa (desktops) no Brasil, os laptops trazem consigo, além da praticidade e da quase onipresença, problemas relacionados às dores e lesões musculares. A facilidade de transporte e o tamanho facilitam as tarefas diárias, mas, por outro lado, dificultam a postura em diversos aspectos. Por estarem próximos, monitor e teclado forçam o usuário a posições incorretas, que afetam a nutrição dos tecidos por causa da alteração da circulação sanguínea, causando inflamações nos ombros, cotovelos, punhos e na coluna cervical, bem como dores de cabeça. O tamanho do teclado provoca compressão dos músculos e tensão. O monitor não fica na altura ideal, levando ao tensionamento dos ombros e da coluna cervical. Os punhos tensionados e em posição incorreta podem levar às inflamações. Ainda, estudo publicado na revista “Ergonomics” mostrou que o uso de laptop por mais de quatro horas diárias traz riscos de dores e lesões e recomenda o uso de acessórios para melhorar o posicionamento do usuário. No link abaixo (fonte), você encontrará figura ilustrando os principais problemas derivados do uso desta tecnologia e das demais mini-tecnologias disponíveis no mercado atualmente. Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/894651-doenca-do-laptop-da-dores-nos-punhos-cotovelos-e-costas.shtml>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/laptops-e-a-postura-incorreta · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.