

Úvod

Práce s počítačem je dnes již tak běžnou záležitostí, že se s ní setkáváme prakticky všude. Mnoho lidí s počítačem pracuje 4-8 hodin v práci, ale i po práci je zdrojem informací a zábavy. Již děti předškolního věku na něm hrají hry nebo sledují filmy. Student se také bez počítače prakticky neobejde. Dnes patří ke standardnímu vybavení většiny pracovišť a práce s ním je u řady lidí jejich hlavní pracovní náplní. Stal se tedy neodmyslitelnou součástí našeho života. Ceny počítačů výrazně klesají a tak se stává lépe dostupným zdrojem informací, práce a zábavy pro více a více lidí.

Ze zkušeností, které vyplývají ze čtyřicetileté existence počítačů, dnes již s jistotou víme, že sebou jejich používání přináší také neblahé zdravotní potíže.

První zprávy, ať už populární články nebo odborné studie, zabývající se vlivem práce s počítačem na zdraví, se objevily už v šedesátých a sedmdesátých letech. Řada z nich vyvolala mezi uživateli obavy z možného poškození zdraví.

V mojí práci se tedy budu zabývat poruchami zdraví způsobenými prací s počítačem a u vybraných navrhnou jejich prevenci, regeneraci i léčbu. Především se pak budu věnovat pohybovému aparátu.

Zdravotní problematiku práce s počítačem lze rozdělit na:

- zrakové obtíže
- psychické obtíže
- obtíže spojené s pohybovým aparátem
 - svalový aparát
 - páteř
 - klouby
 - řízení pohybu – CNS a pohybový aparát
- kardiovaskulární aparát
- vnitřní orgány
- CNS