# Hogyan lehet megelőzni az irodai ártalmakat?

Közismert, hogy a monitor figyelése vagy a sok gépelt, pláne kézírásos oldal olvasása megterheli a szemet. De kevesebben tudják, és még az irodai munkát végzők sincsenek mindig tisztában azzal, hogy a hosszú ideig az íróasztal mögött való ülés és tevékenykedés a mozgásrendszer egyes izomcsoportjait fokozottan igénybe veszi. Ez olyan kellemetlen érzéseket, máskor egyenesen fájdalmas problémákat okozhat, melyek angol szakkifejezéssel a "Repetitive strain injuries" (RSI), vagyis az "ismétlődő megterhelésből adódó ártalmak" közé sorolhatók.

Bővebben>>