

Számítógép-fejfájás - Mit tegyünk ellene?



Érdemes-e több óráig mozdulatlanul bámulni a számítógép monitorát nap mint nap? A válasz egyértelműen nem. Sok ember, aki rendszeresen teszi ezt számol be kellemetlen, tompa, néha erős lüktető, görcsös tarkótáji, máskor homloktáji-halántéktáji fejfájásról, mely időnként a koncentrációt is befolyásolhatja. □

Mi okozza a számítógépezés utáni fejfájást?

Ha valaki órákon át mereven nézi a számítógép monitorát a szem izmainak görcsös megfeszülését idézi elő. A szemizmok felelősek a szemek megfelelő beállításáért a tökéletes látáshoz.

A szemüregben helyezkednek el, a szegolyóra kívülről tapadva. Elhelyezkedésükből következik, hogy elsősorban halántéktáji, szemkörnyéki illetve homloktáji fájdalmat idézhetnek elő.

[Tovább>>](#)