

إصابات الإجهاد المتكررة الناتجة عن سوء استخدام الحاسوب

د. عبد الحميد الطبولي

أستاذ بكلية الطب بجامعة الفاتح للعلوم الطبية
محرر بالمجلة الليبية الطبية www.ljm.org.ly

إصابات الإجهاد المتكررة أو ما يعرف بالـ RSI (Repetitive Strain Injuries) هي مجموعة من الأضرار الناتجة عن سوء استخدام أو الإفراط في استخدام الحاسوب والتي تصيب عادة العضلات والأربطة والأعصاب خاصة في اليدين والمعصمين والذراعين والمرفقين والكتفين والرقبة والظهر أيضاً. هذه الإصابات تختلف عن الصدمات الحادة أو الإلتوائات المفاجئة التي تنتج عن الحوادث الطارئة كالسقوط من ارتفاعات أو التي تنتج عن حوادث أخرى كالتى تحدث في المنزل أو في مكان العمل. فإصابات الإجهاد المتكررة عادة تتكون وتتطور على مر الزمن وببطء غير ملحوظ في البداية، لذا فقد يصح أن يطلق عليها أحياناً اسم الإصابات التراكمية المزمنة.

2) المكتب أو مكان العمل غير المريح: الكرسي أو المكتب غير المريح والمنصوب بطريقة غير مترنة تعد من أكثر العوامل المسببة في انتشار مثل هذه الإصابات.
3) الشدة والقوة في استخدام الألة: استخدام القوة وخاصة لنقر الأزرار على لوحة المفاتيح هي عادة سيئة قد تضر كلا من المستخدم والحاسوب في الوقت نفسه.
4) قلة راحة الجسم: الجسم مثله مثل الألة أو الكائنات الحية الأخرى يحتاج لفترات من الراحة والإسترخاء عقب استخدامه لفترات طويلة. فعدم أخذ استراحة بعد مجهود شاق من الطباعة أو استخدام آلات يدوية لمدة طويلة قد يسبب في مثل هذه الإصابات.

ما هي أعراضها؟

آلام المفاصل والعظام وخاصة في اليدين هي أولى أعراض إصابات الإجهاد المتكررة، يأتي بعد ذلك أوجاع عضلات اليدين والأذرع والكتفين، ثم تورم أو تتمل الأطراف في الحالات القصوى. يزيد الألم سوءاً في الليل عند النوم في حالات الإصابة الشديدة، أما في المراحل المتقدمة من المرض فيكون ضعف العضلات هو الشائع متمثلاً في إسقاط لا إرادي لأشياء من اليدين مثل الأكواب والصحون وأيضاً صعوبة القيام بأشياء كانت تعتبر بسيطة في السابق أي قبل الإصابة مثلاً كربط الأحذية أو فك أزرار القميص أو حزام البنطلون. عادة الإصابة تكون أخطر كلما كانت الأعراض أحد

هناك مهن وحرف كثيرة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بهذه الحالة، ولكن أكثرها تعلقاً بها هي الأعمال التي يستخدم فيها الحاسوب بكثرة، وأيضاً المهن التي تتطلب استخدام أجهزة وأدوات دقيقة كالسحاحة اليدوية (pipette) على سبيل المثال التي يستخدمها العلماء بكثرة في المختبرات والمستشفيات ومراكز الأبحاث وخاصة عند استخدامهم لها لفترات طويلة. وجدير بالذكر هنا أن بعض الهوايات الشائعة كالعزف على بعض الآلات الموسيقية (مثل العود والديربوكة والجيتار والبيانو) بكثرة قد تسبب في تفاقم هذه الحالة. أيضاً بعض الهوايات والأعمال اليدوية المنتشرة بكثرة بين السيدات كالحياكة والتطريز وغزل الصوف قد تلام بعض الشيء على تطور هذه الحالة وزيادتها.

ما هي أسباب إصابات الإجهاد المتكررة؟

بالرغم من أن السبب المباشر في حدوث مثل هذه الأضرار من تلك المهن أو الهوايات غير معروف بالتحديد إلا أن عدة عوامل مشتركة قد تكون وراء ظهورها ومن هذه العوامل:

1) تكرار الإجهاد: فالتكرار المستمر لحركات سريعة مستمرة كالنقر على لوحة مفاتيح الحاسوب (keyboard) مثلاً أو استخدام الفأرة (mouse) بطريقة غير صحيحة ولمدة طويلة قد يسبب في حدوث ضرر من هذا النوع.