



وأشد إلا أن هذه الأعراض قد تظهر في أي وقت وفي أي مرحلة من مراحل تطور الإصابة. هذه الإصابة قد لا تظهر بالضرورة مباشرة عقب النشاط الذي سبب المشكلة في الأساس وأيضاً ليس بالضرورة أن يظهر الألم في الجزء من الجسم الذي يحدث به الإجهاد المتكرر وإنما قد يحدث في عضو مجاور كظهور آلام في الظهر أو الرقبة في حين أن اليدين هما مركز الإجهاد المتكرر.

وما هو العلاج؟

عند ظهور أعراض مشابهة كما ذكر أعلاه فإنه ينصح بزيارة الطبيب أولاً لتشخيص الحالة سريراً ولاستبعاد أي سبب آخر للمشكلة. أما للحالات التي تأكد أنها ناتجة عن إصابة إجهاد متكررة، فينصح باتباع الإرشادات والنصائح التالية لمنع أو لتفادي حدوث الإصابة من الأصل، أو لتخفيف الآلام والأعراض إن سبق ووجدت:

- (1) إيقاف سبب الضرر أو إنقاصه كحد أدنى وذلك بأخذ أقساط من الراحة بين فترة وأخرى من العمل.
- (2) إعادة تقويم أثاث مكتبك، وخاصة الكرسي والطاولة من حيث الراحة للظهر والرقبة. بالطبع تتناسب إرتفاع المكتب الذي يوجد فوقه حاسوبك للكرسي الذي تجلس عليه يعتبر من أهم العوامل التي قد تساهم في إنقاص آلام الجسم وخاصة الكتفين والرقبة.
- (3) اتباع تمارين لليدين والذراعين والكتفين وخاصة في فترات الراحة قد تكون من أهم مراحل العلاج.

ملاحظة من المؤلف:

أرجو أني لم أخيفكم من -أو أردعكم عن- استخدام الحاسوب بسرد هذه الحالة المرضية الشائعة نسبياً والتي بالرغم من وجودها منذ زمن بعيد إلا أن عصر الحاسوب والإنترنت هو الذي شهرها وفت انتباه كل من الأطباء ومستخدمي الحاسوب على حدٍ سواء. فأنا من مشجعي استخدام الحاسوب ومن أشد المعجبين بهذه التقنية المفيدة جداً ولكن لكل شيء في حياتنا اليومية استخدام صحيح واستخدام خاطئ.
تمنياتكم لكم بالصحة والعافية دوماً ❖
المراجع:

- (1) موقع معهد ماساشوسيتس للتكنولوجيا (MIT): <http://web.mit.edu/atic/www/disabilities/rsi/overview.html#what>
- (2) موقع ويكيبيديا: http://en.wikipedia.org/wiki/Repetitive_strain_injury
- (3) موقع جامعة هارفرد: http://www.rsi.deas.harvard.edu/what_is.html

ويندوز

عن مجلة ويندوز الشرق الأوسط بقلم : سامر باطر - محرر

هل أنت ضحية سهلة على الإنترنت؟ استكشف بنفسك



تقدم ماكافي أداة سايت أدفايزر التي تكشف مواقع الإنترنت المزيفة أو الخطرة من خلال إلحاق خطر الإصابة بالفيروسات بمجرد زيارتها.

وأرسلت لنا الشركة اختباراً بسيطاً اسمه McAfee Phishing Scams Quiz

لنستكشف خبراتنا ومهاراتنا «المزعومة» في تصفح الإنترنت، ومن ضمن عشرة أسئلة أكلت الطعم أربع مرات من أصل عشرة أسئلة، بينما نجح زميلي فادي ومشي في تحقيق نتائج أفضل بقليل! ولمن يود أن يشمر عن ساعديه أو ساعديها عليه بالموقع: http://www.siteadvisor.com/quizzes/phishing_0707

ومن الضروري أن نتذكر أن استخدام الإنترنت قد لا يستدعي قراءة كتيب للاستخدام لكنه يتطلب يقظة دائمة فهي أشبه بباب المنزل ونوافذه، فهل

ستترك هذه مشرعة على الشارع! ❖