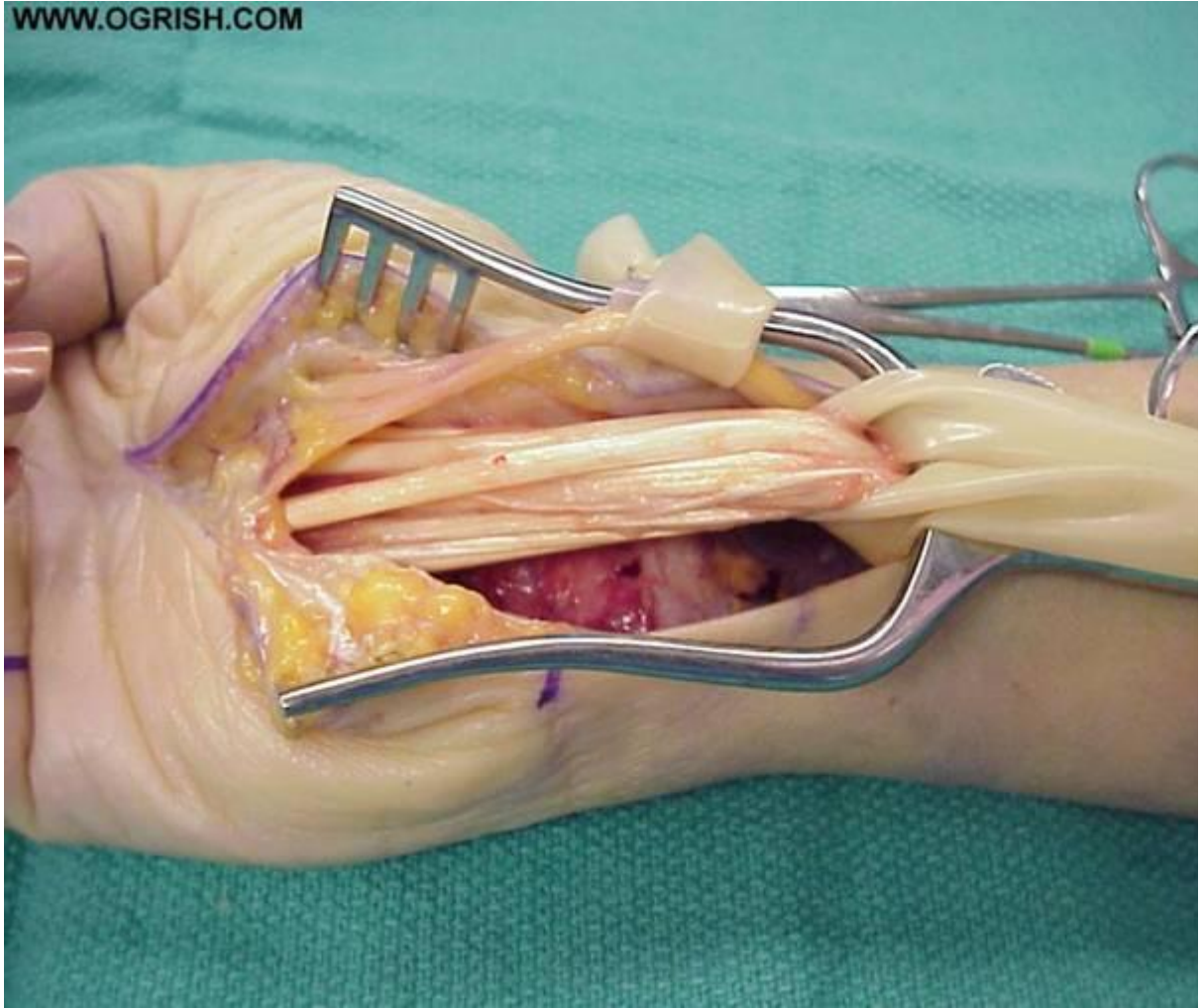


استفاده نادرست از "کیبورد" و "ماوس" کامپیوتر موجب بروز عارضه‌ی موسوم به "سندرم تونل کارپال" در کسانی که هر روز با کامپیوتر کار میکنند میشود.

این عارضه بسیار آزار دهنده و دردناک بوده و درمان و جراحی دشواری دارد. صحیح تکنیک‌های در زیر چند عکس از عمل جراحی این عارضه و همینطور استفاده از این دو ابزار و نیز چند نرمش ساده دست آمده امید که در نشر این اطلاعات اهتمام بورزید



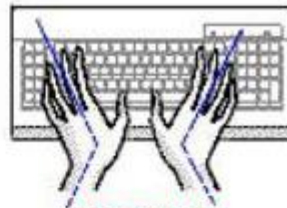
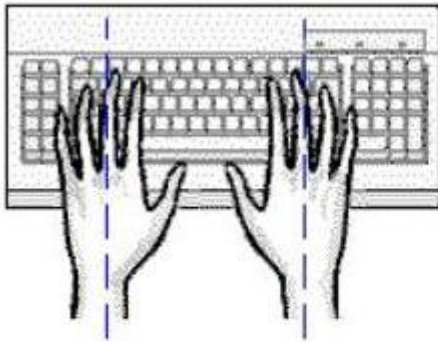




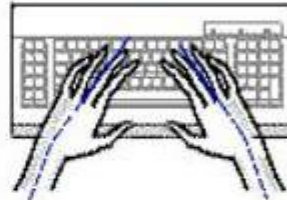
روشهای صحیح کار با کامپیوتر
و قرمز نادرست (سبز درست)

:

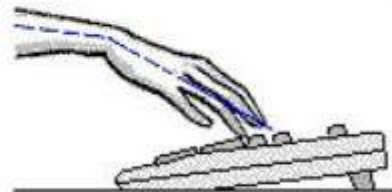
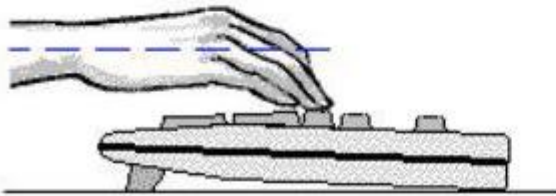
RIGHT!



WRONG!



RIGHT!



WRONG!

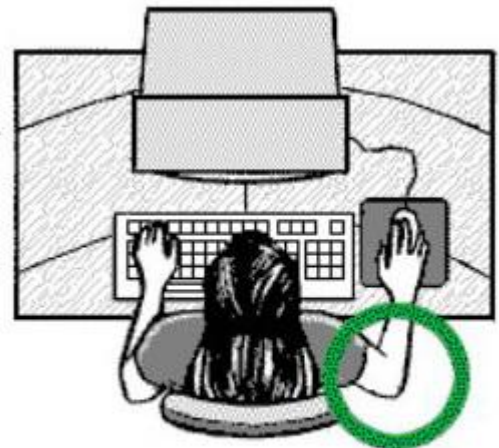


WRONG!

"Rare" zone: 26 in. +
(~65 cm. +)

"Occasional" zone: 10-20 in.
(~25-50 cm.)

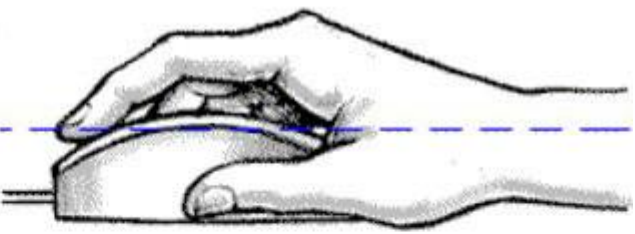
"Usual" zone:
up to 10 in.
(~25 cm.)



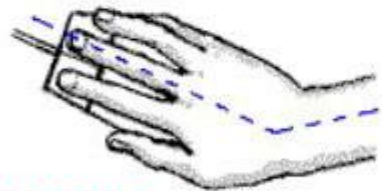
RIGHT!



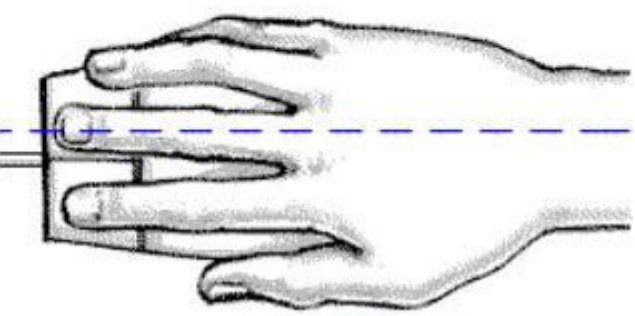
WRONG!



RIGHT!



WRONG!



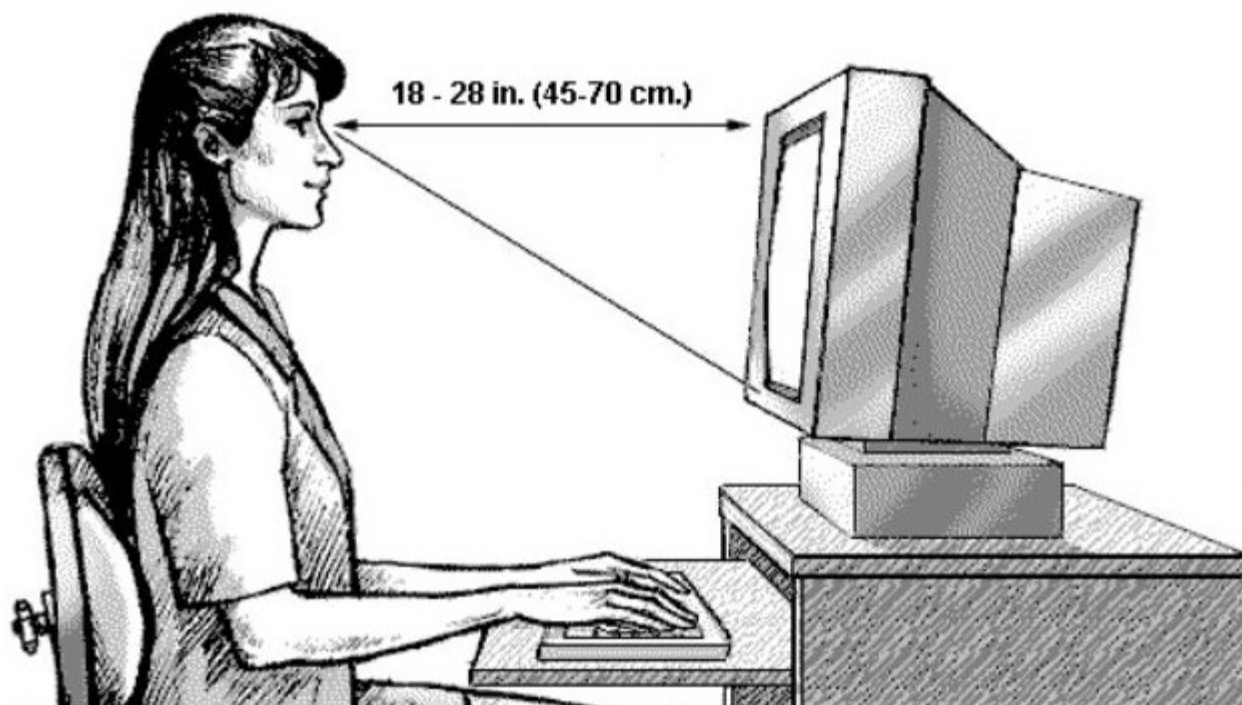
RIGHT!

"Rare" zone: 26 in.+
(~65 cm.+)

"Occasional" zone:
10-20 in. (~25-50 cm.)

"Usual" zone: up to 10 in.
(~25 cm.)





تمرینات بهبود و پیشگیری از سندرم تونل کارپال :



فكر نمى كنيد بهتره دوستانمون رو در جريان بذاريم؟

تهيه كننده : شاپور فتحى
سوپر وايزر معاونت
بهداشتي