

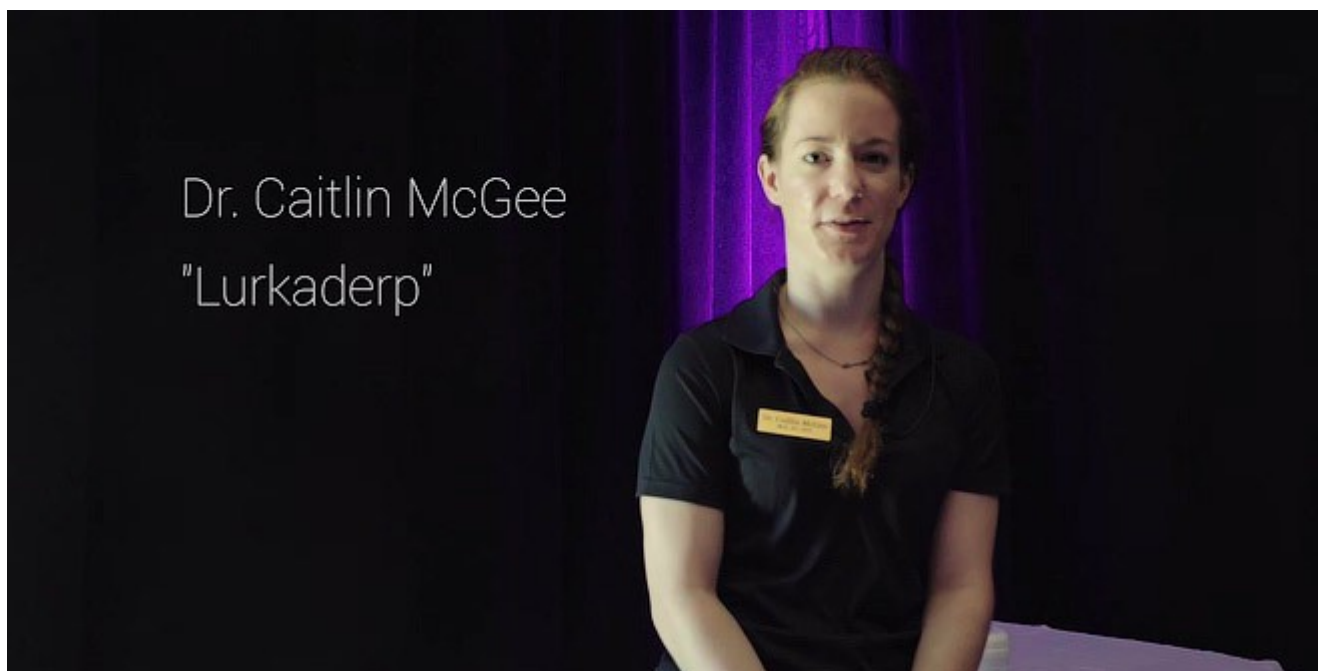
Больно не будет. Как избежать киберспортивных травм

Как обустроить рабочее место, сидеть за компьютером и разминаться, чтобы не попасть в больницу.

Многим кажется, что киберспорт — это безопасно. В отличие от бокса тебя не бьют по голове и не пинают по ногам, как в футболе. Перетрудишься тут можно разве что подпрыгивая на стуле во время напряжённой игры. Но даже если большая часть нагрузок киберспортсменов приходится на умственную деятельность, они также страдают от профессиональных травм. И чем лучше игрок будет защищён от них, тем дольше продлится его профессиональная карьера.

Больше всего у геймеров страдают руки и спина. Клинтон «Fear» Люмис в 2014 году был вынужден взять перерыв в карьере из-за туннельного синдрома — неврологического заболевания руки. Сильные боли не позволяли игроку тренироваться, и ему даже грозила операция. **Расмус «Chessie» Бломдин** также на время уходил из киберспорта, но ему мешали проблемы со спиной. Врачи запретили ему подолгу сидеть за компьютером, так что об играх на профессиональном уровне пришлось забыть.

Помочь игрокам-профессионалам и любителям взялась врач-физиотерапевт **Кейтлин МакГи**. Она любит киберспорт во всех его проявлениях, постоянно общается с геймерами и рассказывает, как правильно сидеть, играть и разминаться. И её уроки в долгосрочной перспективе могут оказаться гораздо важнее гайдов об отводах крипов и подсадках.



Клавиатура и мышка

Первое, о чём стоит позаботиться каждому игроку, — оборудование рабочего места. Клавиатура должна находиться на 5-7 см выше коленей и стоять на выдвижной полке. Клавиши должны нажиматься плавно и легко, иначе есть риск заработать боль в пальцах через несколько часов игры. Клавиатуры со специальной подставкой для запястья вряд ли облегчат вам жизнь — они только усиливают давление, а это может закончиться

воспалением нерва. Так что если вы остро нуждаетесь в таком дополнении, то следите, чтобы на подставке находилось основание ладони, а не само запястье.

Мышка должна также находиться на высоте 5-7 см от коленей, прямо напротив плеча или чуть правее. При этом локоть опирается на подлокотник стула, а движение по возможности должно исходить не от кисти (так вы её только перетрудите), а от локтя. Конечно, такое сложно осуществить, когда быстро передвигаешься по карте или управляешь большим количеством юнитов, но хотя бы во время прогулок по Интернету позволяйте запястью отдохнуть от нагрузок.

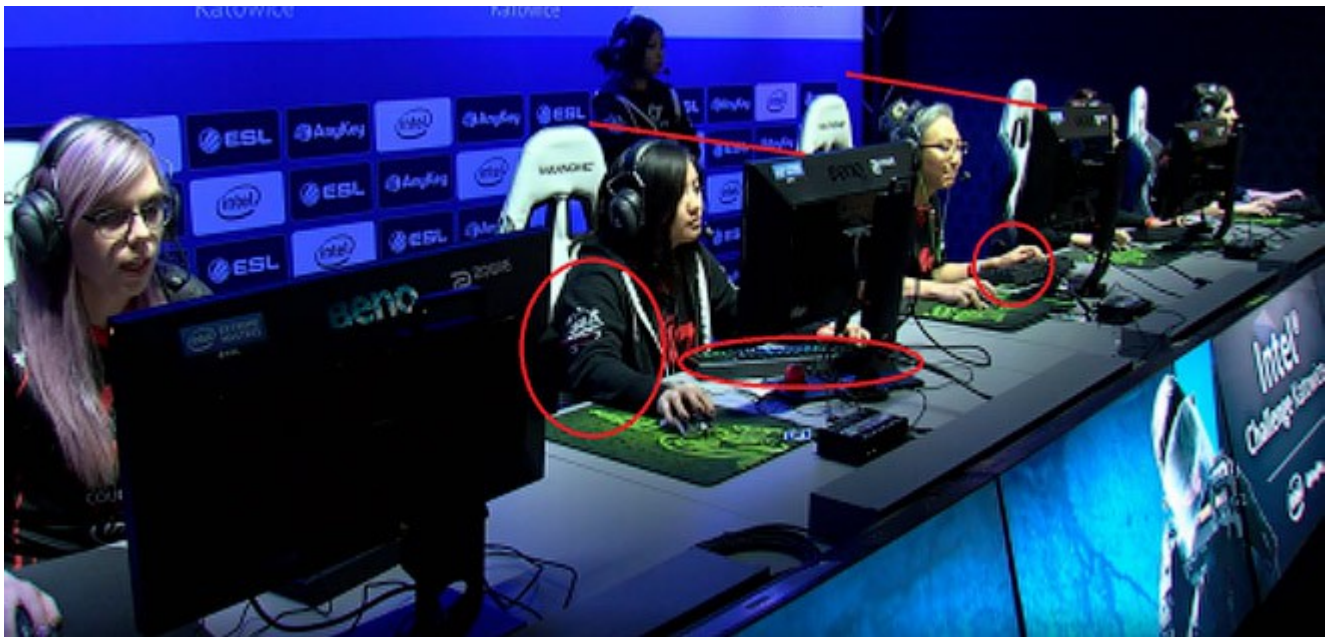
И самое важное — никогда не располагайте запястье прямо на границе стола. Если вы привыкли, что клавиатура располагается близко к телу, то опирайтесь на поверхность частью ладони, а не запястьем. Иначе всё закончится защемлением нерва.



Монитор

Оптимально монитор должен находиться в 30-60 см от лица игрока. Его центр располагается на 15-30 градусов ниже линии зрения. При соблюдении этого правила вам не придётся ни горбиться, ни вытягиваться, чтобы рассмотреть всё необходимое. Если монитор не позволяет отрегулировать высоту, подставьте под него книги или соорудите отдельную полку — это сохранит и осанку, и зрение. И найдётся применение старой школьной энциклопедии, которая завалилась в книжном шкафу.

Также Кейтлин рекомендует установить программу f.lux (её бесплатно можно скачать с сайта разработчика). Она облегчит жизнь вашим глазам, скорректировав количество света синего спектра и контролируя яркость в зависимости от времени суток. Усталости будет меньше, но программа не заменит перерывов и гимнастики для глаз.



Кресло

Последняя деталь в организации рабочего места — стул. Её запросто можно решить, приобретя специальное геймерское кресло, но стандартные модели подходят не всем. Следите за маркировкой веса и найдите возможность опробовать его в деле. Опаснее всего, если сиденье окажется слишком широким: опираясь на подлокотники, вам придётся перекрутиться в корпусе и постоянно балансировать между двумя руками. Ну а узкое сиденье грозит проблемами с ногами и постоянным дискомфортом.

В первую очередь Кейтлин рекомендует настроить высоту подлокотников. Руки должны опираться на них, а локоть и запястье по возможности находиться на одной высоте.

Во-вторых, следите за высотой посадки, чтобы она соответствовала высоте монитора. При этом стопа должна полностью стоять на полу — это уменьшит нагрузку на спину. Если рост не позволяет, снова заглядываем в книжный шкаф или кладовку и ищем там старую коробку и стопку книг. Кроме того, сгиб коленей не должен упираться в край кресла: это нарушает кровообращение и обернётся не самыми приятными ощущениями, если ноги всё-таки затекут.

В-третьих, обеспечьте поддержку поясницы. Если у кресла нет специального изгиба или его недостаточно, можно смастерить своими руками. Зато потом не придётся, охая, разгибаться после нескольких часов за компьютером.

Ну а если вы счастливый обладатель двух или даже трёх мониторов или огромного рабочего стола, то кресло обязательно должно вращаться и иметь колёсики. Пусть крутится стул, а не скручивается ваш позвоночник.



Положение тела

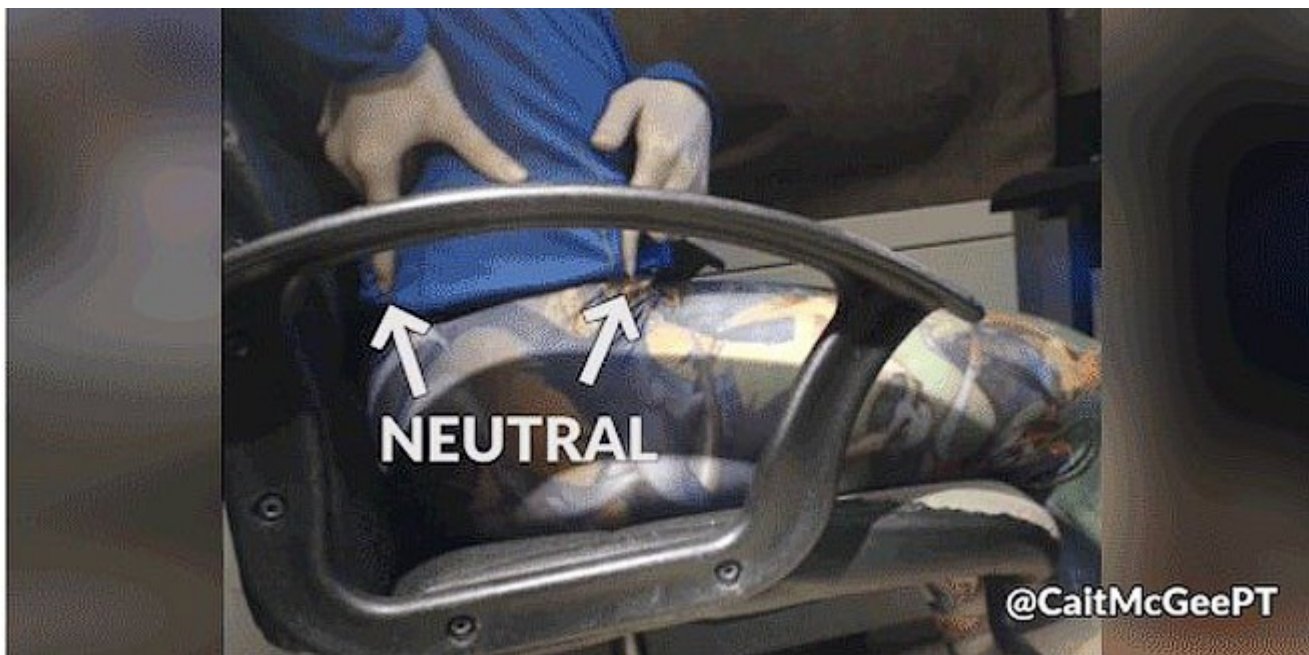
“Когда ты играешь, ты наклоняешься вперёд к рукам. Но при этом руки должны быть готовы к тому, чтобы нажимать множество клавиш одновременно, повторять одно и то же действие по 80 раз подряд. Но ведь ты ещё и заставляешь руки держать всё своё наклонившееся тело! Поэтому позволь корпусу самому держать себя, чтобы освободить руки от этой задачи”, — рассказывает Кейтлин о важности правильного положения тела во время игры.

По её утверждению, правил идеальной посадки с градусами отклонения не существует. И не может существовать, потому что слишком много зависит от силы мышц и телосложения. Таз не должен наклоняться ни в одну из сторон, грудь чуть приподнята, плечи опущены — если в этом положении вы чувствуете себя комфортно, то закрепите спинку кресла так, чтобы она поддерживала именно его. А для поиска баланса можно чуть отклониться назад.

Расправленные плечи — важный момент. Кроме того, чтобы будете чувствовать себя важной птицей, вы и дышать будете полной грудью. Это сохранит в порядке и дыхательную, и сердечно-сосудистую систему. Чтобы найти идеальное положение груди, просто глубоко вдохните, чуть отведите плечи назад и запомните это положение.

И следите за наклоном головы! Не стоит превращаться в стереотипного парня с опущенными плечами и вытянутой вперёд шеей. Если вам постоянно хочется рассмотреть что-то на мониторе, просто подвиньте его чуть ближе к себе (не переусердствуйте). По словам Кейтлин, большинству игроков нужно всё время чуть одергивать голову назад для сохранения нужного положения.

Ни в коем случае не нужно пытаться удержать спину так, будто к вам привязали линейку. Во-первых, это перетрудит мышечный корсет, а во-вторых, тело в итоге согнется, избегая лишних нагрузок и ища удобную позу. Задача правильной посадки — сделать так, чтобы игроку было комфортно, а не выдержать определённый угол наклона. Удобное положение тела, по мнению учёного Эми Кадди, — залог уверенности в себе, а значит и успешной игры!



Разминка

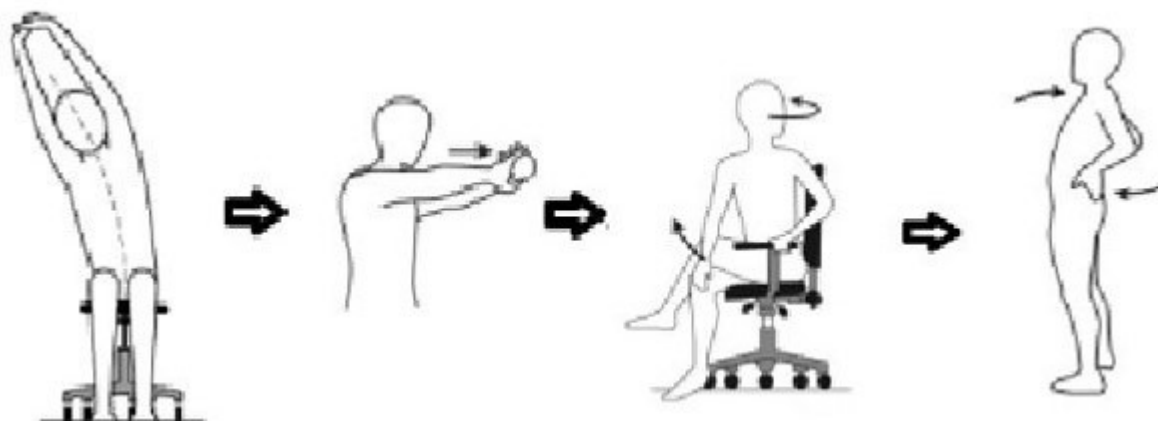
Но даже правильное положение корпуса, нужная высота мышки и клавиатуры и эргономичное кресло не заменят необходимости разминаться между играми.

В первую очередь позвольте расслабиться мышцам рук. Вытяните вперёд одну руку, сожмите ладонь в кулак и опустите. Второй рукой чуть надавите на кулак и полностью выпрямите руку, чтобы почувствовать, как растянулись мышцы (главное — без фанатизма). Когда вы отпустите кулак, в руке появится лёгкость. То же самое можно проделать для другой части мышц руки. Для этого её нужно вытянуть ладонью вверх, а затем, оттянув пальцы вниз и придерживая их другой рукой, полностью разогнуть локоть.



Чтобы размять спину не вставая с кресла, нужно вытянуть руки вверх, скрепить их и немного наклониться в сторону. В таком положении задержаться на 10 секунд и повторить несколько

раз вправо и влево. Ещё один вариант успешной разминки — скручивания. Скрестите ноги, закинув левую ногу на правую, и развернитесь влево, держась за подлокотник. Удерживайте такое положение 30 секунд и повторите для другой стороны. Мышцы спины расслабятся и будут готовы к новой игре.



Кроме того, многие киберспортсмены используют специальные согревающие пакеты (hand warmers). Они позволяют привести в тонус мышцы перед игрой. Однако если у вас есть воспаление, отёки или вы испытываете боль, но не знаете её точной причины, от таких средств лучше воздержаться — тепло только усилит симптомы. Если без них не обойтись, то сначала немного охладите руки льдом, а потом верните их к комнатной температуре согревающим мешочком.

Первое время соблюдать эти правила будет тяжело. Тело, привыкшее к «сложенному» положению, будет противиться. Но стоит несколько дней последить за положением рук, ног и головы — и мышцы сами запомнят оптимальную позицию. Если вы стали замечать, что шея немеет после нескольких часов перед компьютером или в области запястья или поясницы возникает резкая боль — это первый повод посетить врача.

Автор: Яна Медведева

<https://www.championat.com/cybersport/article-3302505-sovety-doktora-kak-izbezhat-travm-v-kibersporte.html>