

وعندما كان الإنترنت في بداية عهده شرع جيل جديد من مستخدمي الكمبيوتر العمل عليه فترات تصل إلى 15 ساعة في الجلسة إذ تبين أن^٥ الواحدة. وبالتالي معالجتها مع المشاكل الأخرى التي تسببها أمكنة العمل. ما سبب ذلك إذن؟ السبب هو التكرار أجسامنا غير مصممة للقيام بالعمليات ذاتها مرة تلو الأخرى. وينبغي هنا القيام ببعض التمرينات الرياضية وبسط الجسم، وهي المصممة جميعها لعلاج مناطق التوتر والضغط