

يُمكن أن يؤدي استخدام أجهزة الحاسوب بشكل متواصل إلى زيادة فرصة الإصابة بأمراض متعددة. فوضعية الجلوس الخاطئة أمام الحاسوب قد تسبب آلاماً في العضلات والمفاصل والظهر، كما قد تسبب الشعور بالتنميل في الكتف والذراع والمعصم أو اليدين بسبب تقلص الدورة الدموية للعضلات. بالإضافة إلى ذلك، يزيد الضغط على عضلات الرقبة من احتمالية الإصابة بألم الرقبة عند قاعدة الجمجمة، مما قد يؤدي إلى الصداع المستمر. لذلك، يجب اتخاذ وضعية جلوس سليمة عند استخدام الحاسوب لمنع الإصابات الجسدية. يجب أن يوفر الكرسي الدعم المناسب للظهر، وأن تستقر القدمين على الأرض أو على مسند، ويجب أن تكون الشاشة في موضعها الصحيح (مستوى أدنى قليلاً من مستوى العين).