

Smartfon – jak z niego korzystać, żeby nie zrujnować sobie kręgosłupa – cz.1



Smartfony i tablety nie tylko zmieniają nasz sposób komunikacji, mają też ogromny wpływ na nasz kręgosłup i postawę ciała. Zobacz jak korzystać ze smartfona, by nie rujnować sobie zdrowia.

Z międzynarodowego badania przeprowadzonego przez firmę Milward Brown w 2014 r. wynika, że Polacy codziennie spędzają ok. 90 minut przed ekranami swoich smartfonów, kolejną godzinę używają tabletek, a ponad dwie godziny patrzą w ekrany komputerów i laptopów. Efekt? W sumie przez blisko pięć godzin dziennie wpatrujemy się w monitory, nie licząc telewizorów.

Zła pozycja głowy podczas pisania SMSów

W Szwecji w 2012 r. sprawdzano jak pisanie SMS-ów wpływa na zmiany w układzie mięśniowo-szkieletowym młodych ludzi. Przebadano osoby w wieku od 15 do 24 lat. Okazało się, że 82 proc. z nich miało smartfony. Badacze stwierdzili, że problem z używaniem smartfonów polega na tym, że korzystanie z nich wymusza złą pozycję ciała. Ponieważ ekran i przyciski znajdują się na tej samej płaszczyźnie, automatycznie wielu z nas trzyma telefon na wysokości brzucha i wtedy mocno pochyla szyję, by przeczytać tekst na ekranie. To szkodliwa postawa dla naszego kręgosłupa, który jest narażony na zgięcie i duże napięcie przez wiele godzin!

Wśród badanej grupy młodych osób w Szwecji 5 proc. wysyłało więcej niż 20 smsów dziennie. Zaliczono je do grupy największego ryzyka. Z badań wynika, że nieco więcej wiadomości tekstowych wysyłają kobiety od mężczyzn, ale piszą je szybciej. Pięć lub mniej SMS-ów dziennie wysyłało 67 proc. mężczyzn i 61 proc. kobiet. Z innych szwedzkich badań wynika, że najwięcej SMS-ów wysyłają osoby w wieku 15-20 lat.

Użytkownicy smartfonów narzekają na ból szyi

Z badań wynika, że najczęściej użytkownicy smartfonów narzekają na ból szyi. Wiąże się to m.in. z faktem, że podczas odpisywania na SMS-y wielu z nas siedzi z mocno pochyloną głową.

Najczęściej na ból szyi oraz górnego odcinka kręgosłupa narzekali ci, którzy wysyłali więcej niż 20 SMS-ów dziennie. Jednak okazało się, że mniejsza liczba wysyłanych wiadomości tekstowych, mniej niż 6 SMS-ów dziennie, też może powodować rozwój zmian zwyrodnieniowych w układzie mięśniowo-szkieletowym.

„Gdy ktoś siedzi z pochyloną głową, ciężar głowy nie jest przenoszony przez szkielet, tylko przez mięśnie prostujące w odcinku szyjnym, które muszą pracować w stałym napięciu przez długi czas, co powoduje ich przykurcz i napięcie” – wyjaśnia prof. Małgorzata Łukowicz, lekarz specjalista rehabilitacji medycznej, ekspert Kliniki Ortopedii i Rehabilitacji ENEL-SPORT. - „Natomiast mięśnie szyi położone z przodu w tym czasie słabną i zanikają. Powstaje tzw. zespół skrzyżowania górnego, który prowadzi w krótkim czasie do nasilenia zmian przeciążeniowych i powstania zmian zwyrodnieniowych. Nieprawidłowe ustawienie i napięcie mięśni doprowadza do wypuklin i przepuklin dyskowych, które z kolei doprowadzają do uszkodzenia układu nerwowego, drętwienia rąk i zaniku mięśni”.

Z badań wynika, że ważny jest kąt nachylenia głowy. Jeśli jest większy niż 20 stopni i w takiej pozycji siedzimy przez więcej niż 40 proc. dnia pracy to w istotny sposób zwiększamy ryzyko powstania bólu szyi.

źródło: zdrowie.pap.pl/autor: A.Pochrzęst-Motyczyńska/oprac. infoON

Czytaj: Smartfon – jak z niego korzystać, żeby nie zrujnować sobie kręgosłupa – cz.2