

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



Piszesz często SMSy? Sprawdź czy masz już „text neck”, czyli bóle szyi i innych części ciała.

Kiedy boli górny odcinek szyjny kręgosłupa

Według dr. Kenneth’a Hansraja, chirurga specjalizującego się w operacjach kręgosłupa w USA, zgięta pozycja przy korzystaniu ze smartfonów może prowadzić do stanów zapalnych kręgosłupa, jego przedwczesnego skrzywienia oraz innych poważnych dolegliwości takich jak przepuklina kręgosłupa, czyli wypadnięcie dysku. Hansraj podkreśla, że jeśli pochylamy głowę podczas korzystania ze smartfona, by odczytać treść SMS-a lub napisać go, ale także, gdy czytamy coś na ekranie lub oglądamy film, na naszą szyję, a więc i cały kręgosłup, działa ogromny nacisk. Średniej wielkości głowa waży, bowiem aż 5,5 kg. Jeśli się pochylamy, to w zależności od kąta nachylenia, nacisk na szyję wynosi od 12 do 27 kg.

Hansraj wprowadził pojęcie „text neck”, czyli bóle szyi i innych części ciała, do których dochodzi na skutek skulonej pozycji, w której znajdują się przez długi czas użytkownicy smartfonów, tabletów czy innych elektronicznych gadżetów.

Objawy „text neck”:

1. Ból szyi i karku
2. Chroniczne bóle głowy
3. Napięcie i sztywność w okolicy karku
4. Skrzywienie kręgosłupa
5. Mrowienie lub drętwienie dłoni i palców
6. Ból nadgarstków i łokci.

Do wysunięcia lub pęknięcia pierścienia dyskowego dochodzi najczęściej z dwóch powodów: nagłego urazu, czyli dużej siły działającej jednorazowo na kręgosłup oraz przewlekłego przeciążenia, czyli niewielkiej siły działającej stale, ale długo – mówi prof. Małgorzata Łukowicz. - Powstają pęknięcia, pierścień wysuwa się i powoduje ucisk na tkankę nerwową. Długotrwały ucisk doprowadza do trwałego uszkodzenia rdzenia lub korzenia szyjnego

kręgosłupa.

Pozycja siedząca z pochyleniem do przodu jest najbardziej przeciążającą pozycją dla kręgosłupa. U osoby zdrowej, gdy popatrzymy na kręgosłup z boku tworzy go wiele krzywych. Szyja, czyli kręgosłup szyjny jest skierowana lekko do wewnątrz, klatka piersiowa na zewnątrz, a kręgosłup lędźwiowy znów powraca do wewnątrz. Jeśli łuki się prostują, powstają wady postawy.

- Kręgosłup stanowi biomechaniczną całość. Przy pochyleniu głowy zaokrągla się, znoszone są krzywizny kręgosłupa, miednica przesuwana się do tyłu, dlatego wysunięcie głowy powoduje zniesienia lordozy lędźwiowej, osłabienie złącza kręgosłupa lędźwiowego z miednicą, co pociąga za sobą przeciążenie kręgosłupa i zespoły bólowe – mówi prof. Małgorzata Łukowicz.

Czytaj: Smartfon – jak z niego korzystać, żeby nie zrujnować sobie kręgosłupa – cz.3

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