

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



Dlaczego boli kark? Jak temu przeciwdziałać?

Wady postawy, bo jedne mięśnie są skrócone, inne rozciągnięte

Ekspertka podkreśla, że pozycja siedząca w pochyleniu doprowadza do trwałych zmian w napięciu mięśni. Mięśnie tak zwane posturalne, czyli odpowiedzialne za utrzymanie postawy ulegają napięciu i skróceniu, a mięśnie fazowe, czyli mięśnie szybkiego reagowania ulegają zanikom.

„To sprawia, że po długim siedzeniu nie jesteśmy w stanie przyjąć dobrej sylwetki, bo nie pozwalają nam na to mięśnie, które są skrócone lub rozciągnięte” – mówi prof. Małgorzata Łukowicz. - „Ta asymetria napięć oddziałuje na układ kostny, który też ulega przeciążeniu i zwyrodnieniu. Najłatwiej usuwać zmiany wczesne, które dotyczą tylko tkanek miękkich - mięśni, ścięgien, powięzi. Jak zmiany utrwalą się w kośćcu, są już nie do odwrócenia. Powstają wady postawy - wdowi garb, okrągłe plecy, asymetryczne ustawienie miednicy i bóle stawów krzyżowo-biodrowych”.

Wdowi garb, czyli garb u młodych

Steve August, fizjoterapeuta z Nowej Zelandii twierdzi, że wada postawy znana jako tzw. wdowi garb, czyli wyciągnięcie w górnej części pleców powodujące wysunięcie głowy w stosunku do tułowia, jeszcze 30 lat temu występowało tylko u osób starszych, podczas gdy obecnie coraz częściej mają je młodzi ludzie - z powodu pochylonej pozycji, w której korzystają z mobilnych urządzeń. Jeśli pochylamy głowę przez wiele godzin, wtedy garbimy się narażając na szwank odcinek szyjny kręgosłupa.

„Jest to bardzo częsty problem, narastający w populacji osób młodych” – podkreśla prof. Łukowicz. - „Przeciwdziałać możemy temu poprzez naukę prawidłowego ustawienia głowy podczas pracy przy biurku czy używania smartfona. Niezbędne jest podparcie w okolicy lędźwiowej i szyjnej podczas siedzenia”.

Smartfon – jak sobie nie zaszkodzić?

Wiele osób korzystając ze smartfonów przyjmuje złą pozycję. Patrząc na ekran, mocno pochyla głowę. Taka pozycja bardzo przeciąża nasz kręgosłup. Zobacz, co robić, by tego uniknąć.

CO ROBIĆ, BY CHRONIĆ KRĘGOSŁUP PODCZAS KORZYSTANIA ZE SMARTFONA?

1
Ekran telefonu powinien znajdować się na wysokości oczu.



2



Robić sobie regularnie przerwy we wpatrywaniu się w ekran.

3
Kilka razy w ciągu dnia, warto się przeciągać oraz ćwiczyć swoje palce i nadgarstki.



4



Telefon trzymać w obu dłoniach.

5
Do pisania SMS-ów wykorzystywać oba kciuki.

