



## **SYNDROM SMS-OWEJ SZYI**

**Specjaliści alarmują: efektem wielogodzinnego ślęczenia przed laptopem i smartfonem przez nastolatków i młodych dorosłych jest coraz częstsze diagnozowanie problemów związanych z tzw. SMS-ową szyją (text neck syndrome)!!!**

U wielu osób można zaobserwować **SMS-ową szyję**, czyli postawę, w której głowa jest pochylona tak, jakby cały czas spoglądała na smartfona znajdującego się dosyć nisko, w okolicach pępka bądź nieco wyżej.

Zrób mały eksperyment - weź kartkę i długopis (albo uruchom aplikację do notowania w swoim smartfonie) i przez cały dzień notuj, ile czasu spędzasz przed ekranami telefonu, komputera, telewizora, tabletu.

**Ile godzin?**

**W jakiej pozycji wtedy jesteś?**

SMS-owa szyja to schorzenie naszych czasów. Coraz więcej osób po wielogodzinnej siedzącej i statycznej pracy odczuwa chroniczne bóle głowy, karku, pleców i nadgarstków.

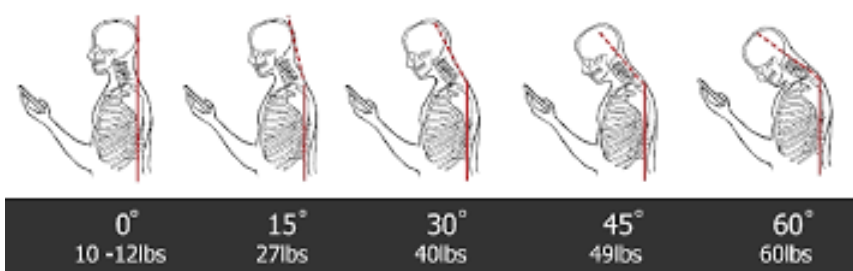
Często takie objawy po prostu ignorujemy, a warto wiedzieć, że tak zaczyna się proces zwyrodnieniowy, który ma dużo poważniejsze konsekwencje.

Głowa dorosłego człowieka przeciętnie waży ok. 5,5 kilograma. Tyle nosi nasz kręgosłup w postaci wyprostowanej. Nasz układ szkieletowo- mięśniowy jest tak zbudowany, że w pozycji pionowej głowa nie stanowi obciążenia dla kręgosłupa.

Wystarczy jednak zmiana kąta nachylenia już o 15 stopni, a kręgosłup obciążony jest tak, jakby na karku położyć ciężarek o wadze 12 kilogramów.

**Przy mocnym pochyleniu głowy około 60 stopni kręgosłup i mięśnie karku obciążone są już tak, jakby głowa ważyła 27 kilogramów - 5 razy więcej!**

Postępujące skrzywienia odcinka szyjnego przez nadmierne używanie telefonu komórkowego



Chwilowe pochylenie - zarówno kręgosłup, jak i mięśnie dzielnie zniosą. Jeśli jednak będziemy trzymać głowę w tej pozycji dłużej, musimy się liczyć z konsekwencjami: nasze krążki międzykręgowe, mięśnie, ścięgna podtrzymujące kręgosłup znacznie szybciej się „zużyją”. Z czasem zaczniemy odczuwać ból w klatce piersiowej i w plecach, przewlekły ból głowy, a nawet zaburzenia neurologiczne, które mogą prowadzić do bolesnych przykurczy, sztywności szyi, a także problemów z oddychaniem.

Garbienie się osób młodych i dorosłych staje się normalnym widokiem. Pewnie wielu z Was pamięta, jak rodzice powtarzali „nie garb się”, „siedź prosto”. Problem w tym, że to już nie wystarczy, a winę za zgarbione, koślawe sylwetki ponoszą, a jakże urządzenia mobilne. W badaniach przeprowadzonych dla Microsoftu wykazano, że co piąta osoba korzystająca z Internetu używa go przez ponad 6 godzin dziennie.

## **6 x 365 = 2190 godzin**

Osoby z syndromem SMS-owej szyi dotykają także dolegliwości takie, jak **KCIUK GRACZA**- to przypadłość, na którą chorują osoby grające na padach od konsol oraz na ekranach dotykowych operując kciukami. Nadmierny nacisk na palce, może powodować ich deformacje, odciski, a w niektórych sytuacjach także rany.

Natomiast długotrwałe nienaturalne ułożenie palców gwarantuje problemy ze stawami, a nawet **ZESPÓŁ DE QUERAINA** (przewlekły stan zapalny pochewki ścięgna nadgarstka).

Osoby pracujące na komputerze z myszką i klawiaturą narażone są na **ZESPÓŁ CIĘŚNI NADGARSTKA** (regularne odczuwanie bólu i drętwienie palców, które nasilają się nocą).

Nadmierne przesiadywanie w mediach społecznościowych jest szkodliwe dla zdrowia psychicznego i może prowadzić do **ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH**: depresji, nerwic, obsesji, FOMO (lęk przed utratą stałej łączności z innymi) i wyobcowania z prawdziwego życia społecznego.

Pojawia się też problem **UZALEŻNIENIA**.

No cóż, w dobie pandemii nasze smartfony i komputery są dla nas oknem na świat, a więc warto zadbać o to, aby nie zachorować przez naszych „zdalnych przyjaciół”.

**Kilka rad, jak zadbać o nasze ciało przed ekranem:**

- Głowa powinna być ustawiona w osi kręgosłupa, siedzisko krzesła powinno być na takiej wysokości, aby stopy opierały się o podłogę, podłokietniki powinny delikatnie podierać łokcie, odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być podparty.
- Nie zakładaj nogi na nogę.
- Zadбай o odpowiednie stanowisko pracy oraz ustawienie ciała podczas korzystania ze smartfona czy tabletu.
- Podczas pracy rób przerwy - wykorzystaj je na proste ćwiczenia.
- Zadбай o aktywność fizyczną minimum trzy razy w tygodniu.
- Reaguj na ból, nie zwlekaj z wizytą u lekarza i fizjoterapeuty.

Pamiętajmy:

***„Ruch może zastąpić niemal każdy lek,  
ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.***

Pozdrowienia!!!

Iwona Kozłowska