

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sms-y mogą szkodzić szkieletowi?

Lekarze przyznają, że wśród nastolatków i młodych dorosłych coraz częściej zdarza im się diagnozować problemy związane z tzw. sms-ową szyją (text neck syndrome): uczucie mrowienia i ukłucia w okolicy szyi, ból pleców w odcinku piersiowym i szyjnym, a w bardziej zaawansowanych stadiach - drętwienie rąk, sztywność szyi, ból głowy.

Choć takie objawy łatwo zignorować 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. Jednak kiedy lekko głowę pochylamy, obciążenie kręgosłupa wzrasta dwukrotnie. Głębsze pochyczenie, które może być efektem na przykład postawy przyjmowanej podczas gry na telefonie czy wysyłania i odbierania wiadomości tekstowych powoduje takie obciążenie kręgosłupa i mięśni karku, jakby głowa ważyła 27 kilogramów - czyli pięć razy więcej niż faktycznie!

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

- Syndrom SMS-owej szyi (text neck syndrome) pojawił się w literaturze medycznej już jakiś czas temu, ale muszę przyznać, że w ostatnich latach młodzi ludzie skarżą się na takie dolegliwości coraz częściej. Problem bardziej dotyczy dorosłych, ale „pracujemy” na niego już w młodym wieku. Im wcześniej się zaczyna, tym gorzej dla naszego narządu ruchu” - ostrzega dr n. med. Piotr Orłowski z Centrum Rehabilitacji Ruchowej Ost Med.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29260.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy