

[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 pochylenie, 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 pochylenie 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 zaczniemy 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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#)

[maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy