

[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

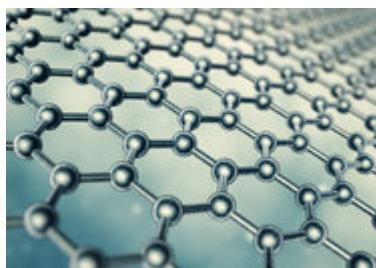
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29260.html>



02-07-2024

[Ekranu dotykowe bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy