

### [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.

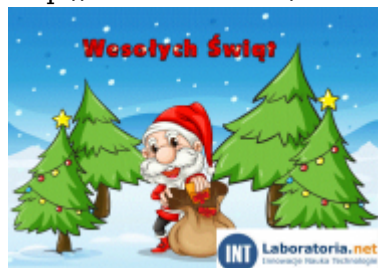
Głowa dorosłego człowieka przeciętnie waży ok. 5,5 kilograma. Tyle nosi nasz kręgosłup w postaci wyprostowanej. Jednak kiedy lekko głowę pochylamy, obciążenie kręgosłupa wzrasta dwukrotnie. Głębsze pochylenie, które może być efektem na przykład postawy przyjmowanej podczas gry na telefonie czy wysyłania 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>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

# Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**