

### [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 zaczniesz 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

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



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**