

SMS vrat

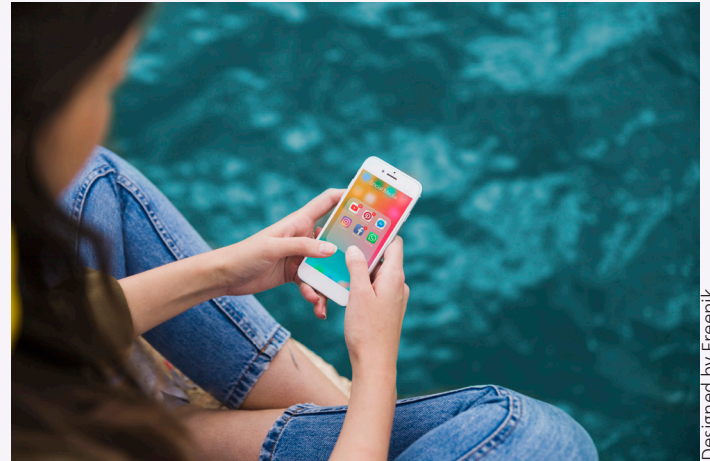
Sve više ljudi pati od takozvanog SMS vrata, odnosno iskrivljenja vratne kralježnice uzrokovano pretjeranim korištenjem laptopa, tableta ili mobitela. Posljedice ovog poremećaja su učestale glavobolje, ukočena ramena i bolan vrat. Od SMS vrata najviše pate mladi ljudi u dobi između 8 i 18 godina, koji se više od šest sati na dan koriste raznim gadgetima.

Doktor Dean Fishman prije nekoliko godina je otkrio promjene na tijelu nekolicine svojih maloljetnih pacijenata te je tada skovao naziv za taj fizički poremećaj. Nazvao ga je Text Neck.

Rezultati najnovijeg istraživanja provedenog među američkim studentima su pokazali kako pretjerano SMS-anje može dovesti do bolova u vratu i ramenima. Spuštena ramena i glava pognuta prema naprijed glavni su znaci da patite od SMS vrata.

5 kratkih savjeta za zdravo SMS-anje

1. Uzimajte česte i redovite pauze od tipkanja
2. Pogledajte ravno ispred sebe svakih nekoliko minuta; podignite bradu i zadržite taj položaj nekoliko sekundi
3. Kružite ramenima dok držite ruke uz tijelo kako bi povećali dotok krvi u ramena
4. Pokušavajte sjediti uspravno dok pišete poruke
5. Držite mobitel što je više moguće u zraku dok tipkate



Designed by Freepik

Ljudska glava teži otprilike pet kilograma i kada tipkate poruku na mobitelu koji vam je u krilu stvarate opterećenje od gotovo 15 kilograma, što vašu kralježnicu može izbaciti iz ležišta. Upravo to vam može stvoriti brojne zdravstvene tegobe. Takav položaj osim glavobolja i ukočenosti može uzrokovati i bolesti krvožilnog sustava, stvoriti probavne smetnje i smanjiti kapacitet pluća za trećinu.

Slikovito rečeno: zamislite da sjedite na svom gležnju 10 minuta. Osjećali bi se ukočeno i bolno po povratku u prirodni položaj. Upravo je to ono što većina ljudi radi svojim vratnim mišićima. Ako ljudi nastave stavljati svoje vratove u taj nezgodni položaj, njihovo će se tijelo s vremenom naviknuti na to, što može dovesti do popuštanja mišićnog tkiva i promjene prirodne zakrivljenosti vrata, a to može izazvati kroničnu i jaku bol. Najmanje što možete učini je da pripazite kako sjedite, glavu držite uspravno i ne naginjete se dok pišete poruke na mobitelu. Također, svakih 20-ak minuta rada za računalom napravite pauzu, zabacite glavu unatrag i malo prošetajte kako biste vratili cirkulaciju u normalu.