

Materiał prasowy  
Warszawa, 3 kwietnia 2019 r.

## **Głowa do góry, czyli jak nie dać się syndromowi esemesowej szyi!**

**Czy wielogodzinne pochylanie się nad ekranem telefonu komórkowego może prowadzić do zmian zwyrodnieniowych w obrębie kręgosłupa szyjnego? Jakie problemy mogą mieć dorośli i dzieci w wyniku nałogowego korzystania z urządzeń mobilnych, takich jak smartfony czy tablety?**

Zamyślony, wpatrzony w okno tramwaju czy autobusu człowiek to w dzisiejszych czasach rzadkość. Za to typowym obrazem jest pasażer z głową pochyloną nad ekranem swojego telefonu lub tabletu. Coraz mniej dziwi też widok przechodniów ze wzrokiem „wlepionym” w swojego smartfona. Nerwowe sprawdzanie maili, przedłużające się odwiedziny w social mediach, czytanie długich artykułów na małych ekranach telefonów, robienie zakupów, opłacanie rachunków czy sprawdzanie prognozy pogody. Jesteśmy bez przerwy online, a offline tylko na chwilę. Jedni smartfonizację nazywają ogólnospołecznym trendem, a jeszcze inni epidemią na skalę światową. Nie bez powodu uważa się, że telefony komórkowe są największym nałogiem XXI wieku, a socjologowie nazywają to uzależnienie fonoholizmem.

Czy Ty też spędzasz w taki sposób coraz więcej czasu? Przeczytaj, jakie może mieć to konsekwencje dla Twojego zdrowia, zwłaszcza dla kręgosłupa.

### **Co to jest syndrom SMS-owej szyi?**

Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome to zespół dolegliwości bólowych, na które uskarżają się osoby stale korzystające z urządzeń mobilnych. Głowa dorosłego człowieka waży około 5,5 kg, nic więc dziwnego, że w wyniku ciągłego pochylania się nad ekranem telefonu czy tabletu zaczyna boleć szyja. W zależności od przyjmowanej „najwygodniejszej” dla nas pozycji do czytania pochylamy ją pod kątem od 15 do 60 stopni. Wygięta szyja oznacza kilkakrotny wzrost siły, z jaką głowa naciska na kręgosłup. Czy wiesz, że jedynie przy 15-stopniowym nachyleniu głowy nacisk na kark wynosi aż 12 kg, a przy maksymalnym nawet 30 kg?

– *Objawy esemesowej szyi, czyli „wymuszeniowej szyi” wynikają z unieruchomienia jej w jednej pozycji. W wyniku przeciążenia mięśni i stawów kręgosłupa szyjnego pojawia się uczucie wbijania szpilek w kark, bólu karku, napięcie mięśni kręgosłupa, przeszywający ból podczas dotykania uchem ramienia. Niektóre osoby mają problem przy próbie obejrzenia się za siebie czy ze skręceniem głowy w lewo lub w prawo. W efekcie napinania mięśni szyi i karku mogą pojawić się też bóle głowy o charakterze napięciowym* – mówi dr n. med. Artur Zaczyński, neurochirurg z Carolina Medical Center.

Jeśli masz takie dolegliwości, nie lekceważ ich. Koniecznie zgłoś się do specjalisty. Ustali on czy odczuwany ból wynika z przeciążenia kręgosłupa, które mięśnie są napięte, a które wymagają rozluźnienia, a także zaleci odpowiednią rehabilitację. Jeśli zignorujesz problem bólu w odcinku szyjnym, kwestią czasu może być pojawienie się dolegliwości kręgosłupa lędźwiowego, ramion, barków, górnej części pleców.

### **Chrońmy dzieci!**

Dr Andrzej Zaczyński zwraca uwagę, że problem nadużywania telefonów komórkowych dotyczy również dzieci. **Rośnie nam „pokolenie pochylonych głów”**. Dzieci i młodzież nie rozstają się z tabletem lub smartfonem. Nie wyobrażają sobie codzienności bez internetu. Niepokoi fakt, że tablety i smartfony trafiają też w ręczki najmłodszych dzieci i niestety elektroniczne gadżety podsuwane są im przez rodziców. Nie bez przyczyny urządzenia te nazywa się smoczkami albo uspokajaczami XXI wieku.

Według badania aż 52% dzieci otrzymuje swój pierwszy telefon w wieku 7-8 lat, a aż 26% najmłodszych posiada swoje pierwsze urządzenie mobilne już w wieku 3-6 lat (F-Secure i Polkomtel; badanie „Bezpieczny smartfon dla dziecka”; 2017 r.). Korzystają z niego średnio przez 2,5 godziny dziennie, co daje około dziewięćset godzin rocznie! Co dzieci robią na smartfonach? Niestety to, co wymusza na nich niepożądane pochylenie głowy, czyli: grają – 62%, odbierają i wysyłają wiadomości – 59%, robią zdjęcia, kręcą filmy – 59%, oglądają wideo – 34% i przeglądają strony internetowe – 30% (UKE; „Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów”; 2018 r.)

A jak zbyt częste korzystanie ze smartfonów wpływa na układ mięśniowo-szkieletowy dzieci? **W wyniku wielogodzinnego pochylania się nad ekranem telefonu dochodzi nie tylko do usztywnienia szyi, jej przygięcia i przeciążenia mięśni, ale też do złego ustawienia sylwetki.** Młodzi ludzie odczuwają też ból głowy, mrowienie i drętwienie dłoni oraz palców. W późniejszym czasie pojawią się zmiany zwyrodnieniowe związane z zaburzeniem balansu odcinka szyjnego, ale również całego kręgosłupa.

### **Jak przeciwdziałać syndromowi SMS-owej szyi?**

#### **Krok pierwszy – ogranicz czas korzystania**

Dr n. med. Artur Zaczyński twierdzi, że najważniejszy jest umiar i umiejętnie korzystanie z urządzeń mobilnych. To podstawa!

#### **Krok drugi – jeśli już musisz, zmień nawyki!**

Przeglądając treści na ekranie, staraj się trzymać urządzenie na wysokości wzroku, bez konieczności pochylania głowy. Ogranicz też do minimum pisanie na telefonie. Większość urządzeń posiada przecież funkcję „voice recognition”, czyli dyktowania treści wiadomości oraz ich odczytywania.

### **Krok trzeci – ćwicz**

W wolnej chwili, np. podczas mycia zębów zapewniaj pełną ruchomość w stawach kręgosłupa. Wykonuj krótkie, trwające od 3-5 minut ćwiczenia polegające na krążeniu głową w obie strony. Regularna gimnastyka angażująca mięśnie szyi i barków pomaga nieco zniwelować skutki trwania w jednostajnej pozycji nad ekranem telefonu.

### **Krok czwarty – zadбай o dobry sen**

W nocy, kiedy wypoczywają nasze mięśnie musimy zadbać o odpowiednią fizjologię snu. Sposób, w jaki śpimy ma kolosalne znaczenie dla zdrowia naszego kręgosłupa. W łóżku spędzamy przecież 1/3 doby! Śpij na profilowanej poduszce. Powinna odpowiednio podierać odcinek szyjny kręgosłupa. Szyja nie może wyginać się i opadać.

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center  
Jowita Niedźwiecka  
tel.: 885 990 904  
e-mail: [jowita.niedzwiecka@carolina.pl](mailto:jowita.niedzwiecka@carolina.pl)

### **Informacje o specjalście:**

**dr n. med. Artur Zaczyński** jest specjalistą z zakresu neurochirurgii. W Carolina Medical Center przyjmuje w ramach Centrum Leczenia Chorób Kręgosłupa. Asystent Kliniki Neurochirurgii CMKP, jest autorem i współautorem licznych prac z zakresu neurochirurgii, chirurgii kręgosłupa i ratownictwa medycznego.

### **Informacje o Carolina Medical Center**

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.



Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na [www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)