



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



Materiał prasowy
Warszawa, lipiec 2020 r.

15 lipca przypada Dzień bez Telefonu Komórkowego. To jedno z ulubionych świąt... ortopedów.

Odłóż telefon i ciesz się zdrowym kręgosłupem!

Telefony komórkowe określa się czasem największym nałogiem XXI wieku, a socjologowie nazywają to fonoholizmem. Nadmierne ich używanie może oznaczać poważne problemy ortopedyczne.

- *SMS-owa szyja czy dyskopatia: sprawcą tych schorzeń może być tak niewinne urządzenie, jak telefon – mówi lek. Przemysław Rychtik z kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center – Światowy Dzień bez Telefonu Komórkowego to świetna okazja, by mówić o profilaktyce. Kluczem do sukcesu jest umiar w korzystaniu z urządzenia, a zmiany nawyków sprzyjają wakacje – dodaje ekspert.*

SMS-owa szyja...

Wielogodzinne pochylanie się nad telefonem może prowadzić do zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa szyjnego. Głowa człowieka waży ok. 5,5 kg, nic więc dziwnego, że w wyniku ciągłego pochylania się nad ekranem zaczyna boleć szyja. Już przy 15-stopniowym nachyleniu głowy nacisk na kark wynosi aż 12 kg, a przy maksymalnym – nawet 30 kg. W wyniku unieruchomienia szyi w jednej pozycji może dojść do objawów tzw. esemesowej szyi. W wyniku przeciążenia mięśni i stawów kręgosłupa szyjnego pojawia się uczucie „wbijania szpilek” w kark, napięcie mięśni kręgosłupa, przeszywający ból podczas dotykania uchem ramienia. Niektóre osoby mają problem by obejrzeć się za siebie lub skrócić głowę w lewo lub prawo. Mogą pojawić się bóle głowy o charakterze napięciowym.

...a nawet dyskopatia

Na tę chorobę krążka międzykręgowego cierpi coraz więcej osób. Najczęściej schorzenie to dotyczy odcinka lędźwiowego. Choroba jest zazwyczaj następstwem siedzącego trybu życia i uskarżają się na nią m.in. zawodowi kierowcy. W grupie ryzyka są osoby zbyt często pochylające się nad ekranami smartfonów.

Dodatkowo: problemy z dłońmi

Korzystanie ze smartfonów może też deformować dłonie - długotrwałe нефизjologiczne ułożenie nadgarstków ma destrukcyjny wpływ na ręce. W wyniku stałych, monotonicznych ruchów dłoni może dojść do przeciążenia mięśni, odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka, oraz do zmian naczyniowych w stawach i w tkankach miękkich ręki. Używanie telefonów komórkowych szkodzi na drobne stawy rąk i nadgarstka, a także powoduje przewlekłe uszkodzenia stawów międzypaliczkowych. Po spędzonych w ten sposób wielu godzinach można odczuwać mrowienie w dłoniach, ból, obrzęk i sztywność nadgarstka, a także bóle kciuka.

Jak do tego nie dopuścić?

Eksperci z kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center radzą:

- Ograniczmy czas spędzany nad telefonem
- W trakcie korzystania trzymajmy urządzenie na wysokości wzroku, dzięki czemu nie będziemy pochylać szyi do przodu
- Unikajmy utrzymywania jednostajnej pozycji przez dłuższy czas – co pół godziny róbmy kilkuminutowe przerwy
- Ograniczmy do minimum pisanie na telefonie – stosujmy raczej funkcję „voice recognition”

(dyktowania wiadomości i ich odczytywania), dostępną w większości smartfonów

- Korzystajmy z aplikacji, które pozwalają na używanie telefonu za pośrednictwem komputera – odpowiednie ustawienie ekranu i klawiatury zapewni bardziej ergonomiczną pozycję ciała
- W wolnej chwili, np. podczas mycia zębów, aktywizujemy stawy kręgosłupa. Wykonujemy krótkie ćwiczenia, polegające na krążeniu głową w obie strony. Regularna gimnastyka angażująca mięśnie szyi i barków pomaga nieco zniwelować skutki jednostajnej pozycji nad telefonem
- Warto też pamiętać, by – rozmawiając przez telefon – zmieniać rękę, którą trzymamy urządzenie. A najlepiej korzystać z zestawu słuchawkowego.

* * *

Informacje o specjalistach:

Lek. Przemysław Rychtik – lekarz rezydent w Carolina Medical Center, w trakcie specjalizacji z ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Uczestnik licznych kongresów, np. ISAKOS w Szanghaju. Obszary zainteresowań to: staw kolanowy, staw skokowy, urazy ścięgien i mięśni, protezoplastyka stawu biodrowego.

Kontakt dla mediów:

Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Omega Communication
Aleksandra Stasiak
tel.: 602 115 401
e-mail: astasiak@communication.pl

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 placówkę w Warszawie i Gdańsku.

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 o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl