

Syndrom SMS-owej szyi

Głowa do góry, czyli jak nie korzystać z telefonu komórkowego

Esemesowa szyja

(Text Neck Syndrome, Head Down Syndrome)

to zespół dolegliwości bólowych charakterystycznych dla osób korzystających z urządzeń mobilnych.



Korzystając ze smartfonów (pisząc wiadomości, przeglądając strony www i portale społecznościowe, oglądając filmy) **pochylamy głowę pod kątem 15°-60°**, co powoduje **nacisk na kark od 12 do 30 kg**.

Kilka statystyk



75% Polaków ma smartfony*

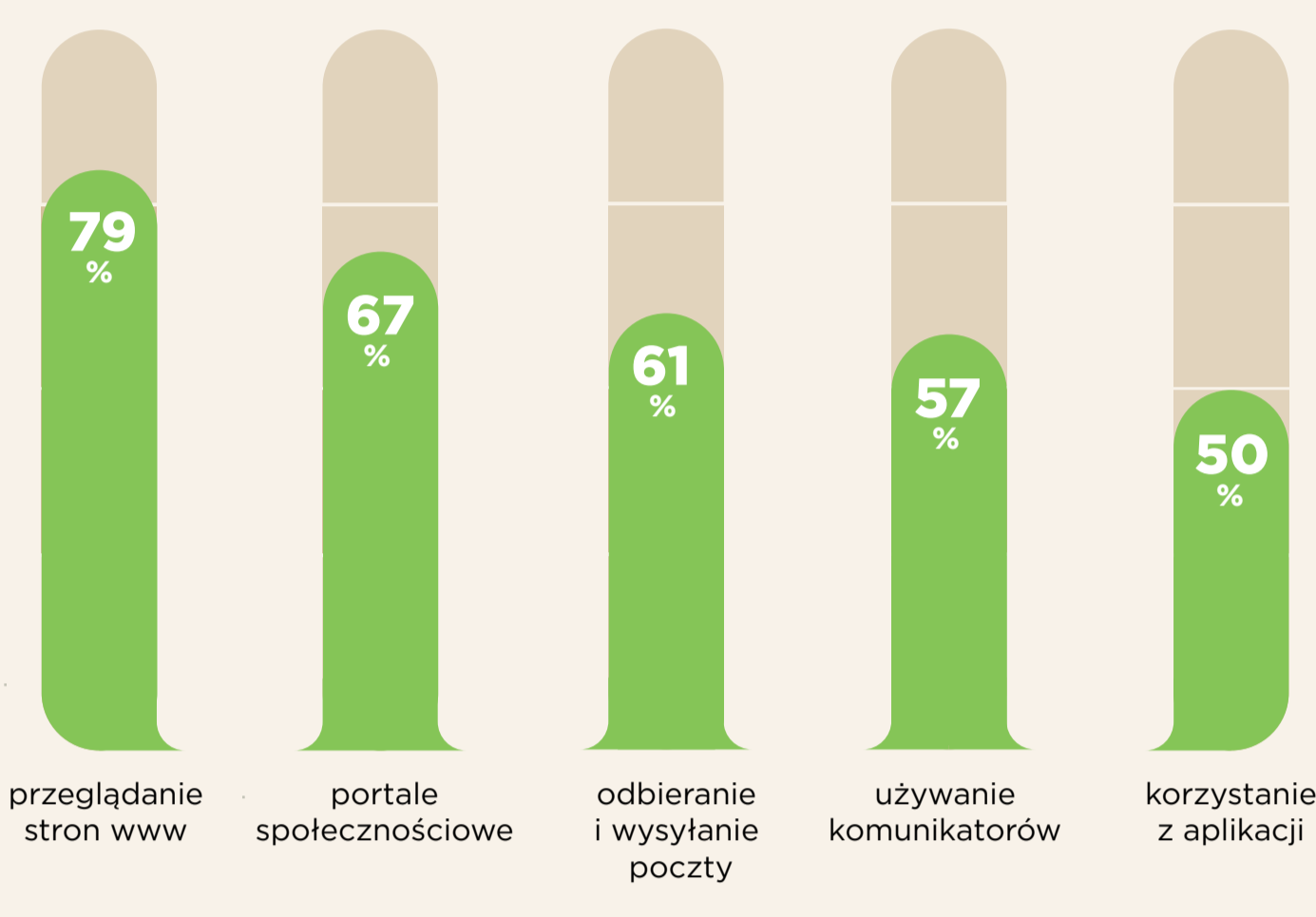


70% posiadaczy telefonów komórkowych korzysta z internetu mobilnego*

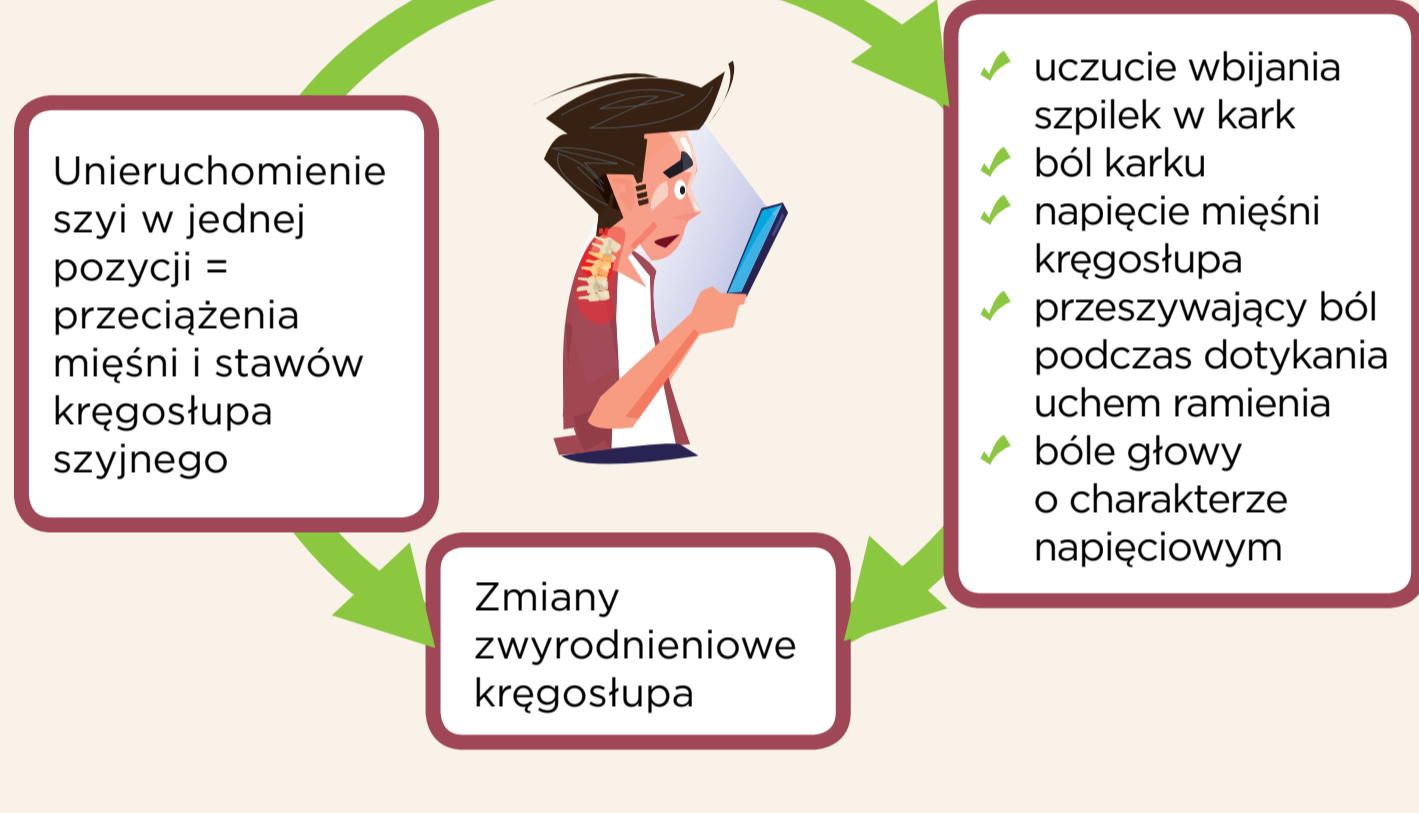


2 godz. 44 min 7 sek. poświęcamy dziennie na przeglądanie przez telefon internetu i korzystanie z aplikacji**

Do czego wykorzystujemy internet w smartfonach?*



Objawy esemesowej szyi

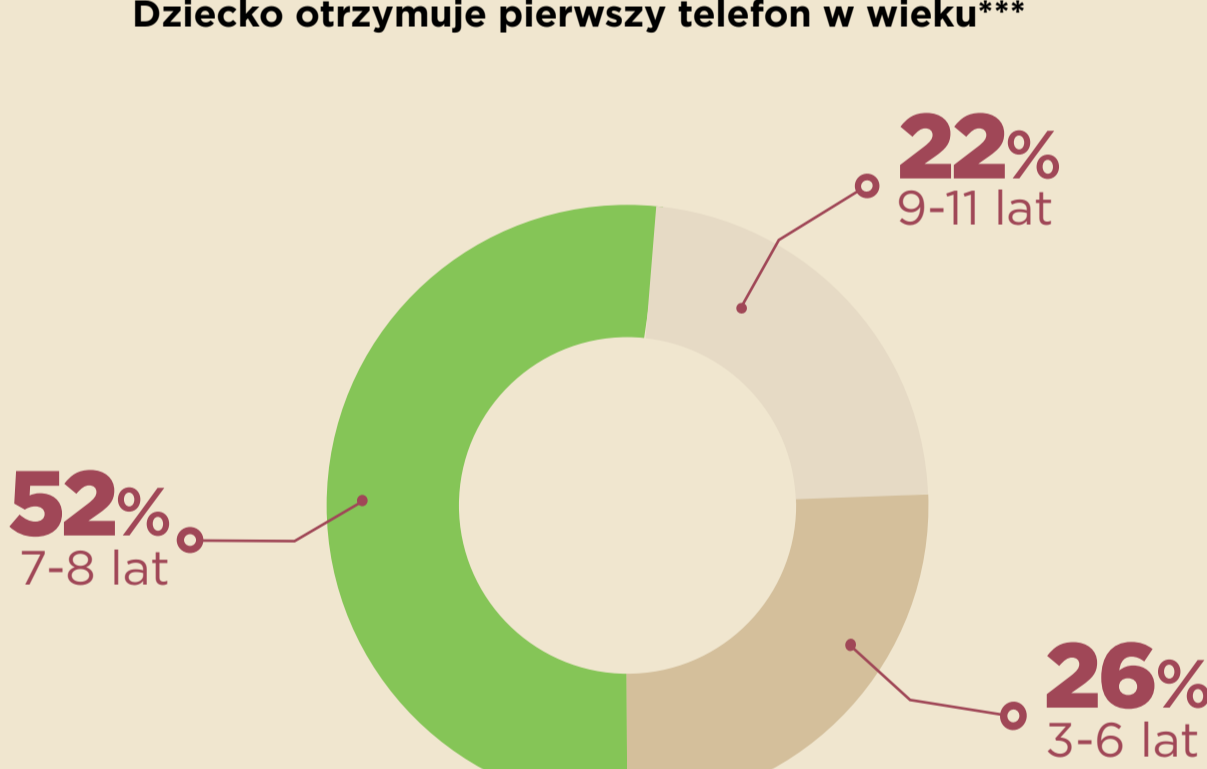


Pokolenie „pochylonych głów”

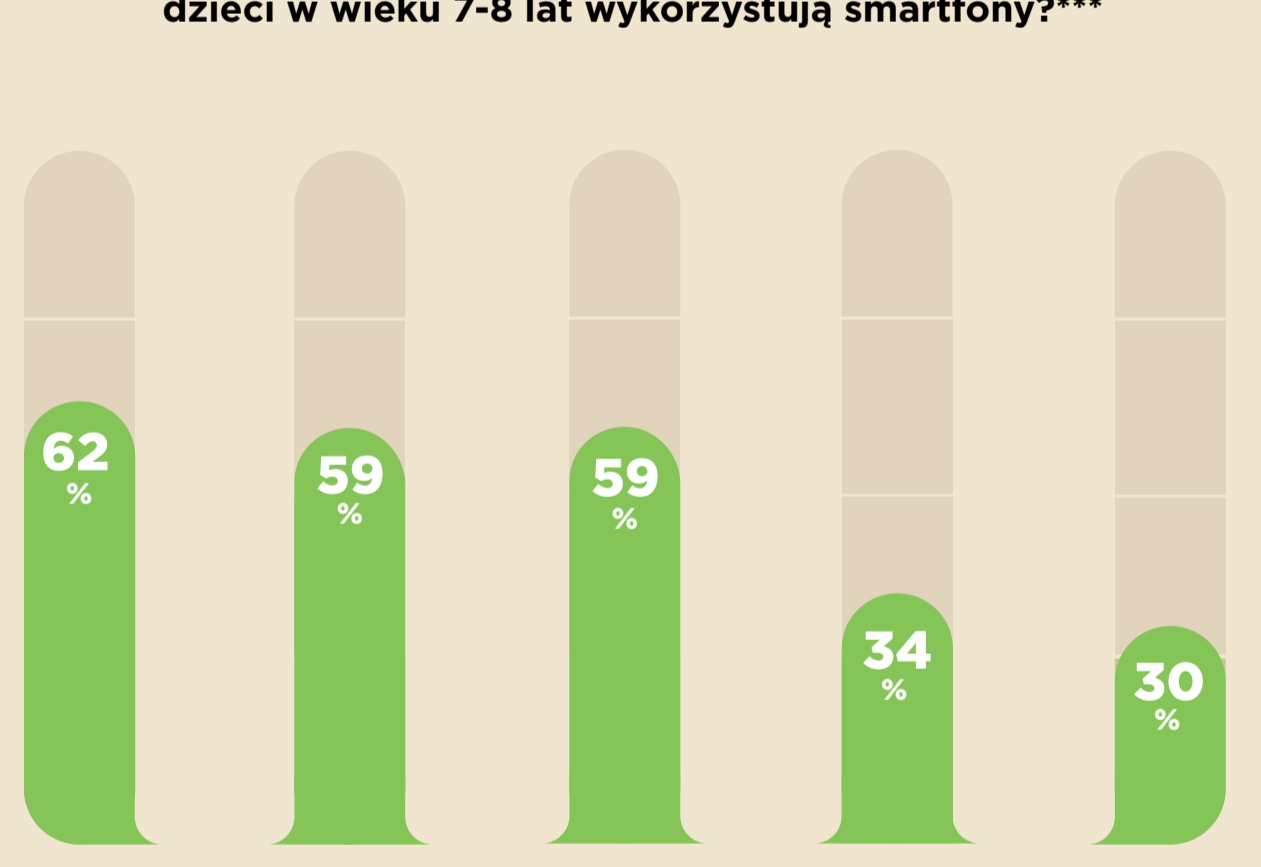
8 na 10 dzieci w pierwszych klasach szkoły podstawowej posiada własny telefon z dostępem do internetu***



Dziecko otrzymuje pierwszy telefon w wieku***



Do czego, poza dzwonieniem, dzieci w wieku 7-8 lat wykorzystują smartfony?***



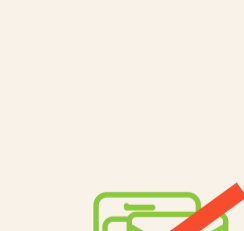
Jak przeciwdziałać syndromowi SMS-owej szyi?

KROK 1



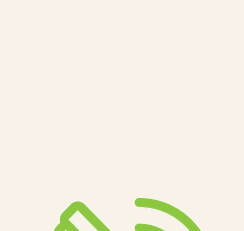
Trzymaj prostą postawę. Przeglądając treści na ekranie telefonu komórkowego trzymaj urządzenie na wysokości oczu, ewentualnie skieruj w dół wzrok bez pochylania głowy.

KROK 2



Ogranicz do minimum pisanie na telefonie. Jeśli musisz, wykorzystaj funkcję „voice recognition”, czyli dyktowania treści wiadomości oraz ich odczytywania.

KROK 3



Pisanie wiadomości tekstowych (SMS-ów lub za pośrednictwem komunikatorów) zastąp rozmową telefoniczną.

KROK 4



Wykonuj ćwiczenia angażujące mięśnie szyi i barków, np. krążenia głowy w obie strony.