

Ból szyi jest powszechnym problemem zdrowotnym, w dużej mierze zgłaszanym u dorosłych. Jednak najnowsze dane pokazują, że nowe technologie powodują zmianę częstości występowania tego istotnego problemu również w grupie wiekowej dzieci. W rzeczywistości przedwczesne i niewłaściwe korzystanie z komputerów osobistych, a zwłaszcza telefonów komórkowych, może być związane z rozwojem złożonej grupy objawów klinicznych powszechnie określanych jako „zespół szyi tekstowej”

„Syndrom szyi SMS-owej stanowi problem zagrażający zdrowiu fizycznemu i psychicznemu współczesnych użytkowników telefonów komórkowych. Dzisiejszej populacji trudno jest funkcjonować bez urządzeń mobilnych, stąd kwestia używania telefonów komórkowych dotyczy wielu aspektów natury społecznej, zdrowotnej i psychicznej. U osób nadmiernie używających telefonu potencjalnie wzrasta ryzyko pojawienia się problemów układu mięśniowo-szkieletowego. Korzystanie ze smartfonów przyczynia się do przyjmowania nieprawidłowej postawy, która z kolei powoduje dolegliwości bólowe szyi i pleców.”

Głowa dorosłego człowieka waży około 5kg. W momencie gdy pochylamy głowę do przodu, siły działające na odcinek szyjny drastycznie się zwiększają z każdym stopniem zgięcia szyi. I tak: 15° około 12 kg, 30° - 18kg, 45° - 22kg, przy 60° 27,22 kg.

Głowa do góry!

D. David, C. Giannini, F. Chiarelli, A. Mohn, Text Neck Syndrome in Children and Adolescents, 2021.

Galczyk. M., Kulak W., Zalewska A., Czy używanie telefonów komórkowych jest dobre dla twojej szyi? Syndrom szyi SMS-owej jako świadomość istniejącego zagrożenia. Przegląd literatury, 2020.