

Αυχενικό και οσφυαλγία λόγω κινητού: Μία εικόνα, χίλιες λέξεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χρησιμοποιείτε καθημερινά το κινητό σας για αρκετές ώρες, στέλνοντας μηνύματα και e-mail, παίζοντας παιχνίδια και σερφάροντας στο διαδίκτυο; Μήπως επίσης έχετε συχνούς πόνους στον αυχένα και τη μέση;

Αν η απάντησή σας και στις δύο ερωτήσεις είναι θετική, πιθανότατα το κινητό σας έχει παίξει ρόλο στο πρόβλημα που αντιμετωπίζετε.

Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο ώστε να στέκεται όρθιο, με το βλέμμα να κοιτάζει ευθεία. Ωστόσο, στον εκσυγχρονισμένο και τεχνολογικά εξελιγμένο κόσμο που ζούμε, οι περισσότεροι από εμάς περνάμε ένα μεγάλο κομμάτι της ημέρας μας σκυμμένοι επάνω από την οθόνη ενός κινητού.

Αυτή η αφύσικη κλίση του αυχένα καταπονεί τρομακτικά τη σπονδυλική μας στήλη και συνήθως το αντιλαμβανόμαστε όταν είναι πια αργά.

Όταν το σώμα είναι ευθυτενές, ασκείται βάρος περίπου πέντε κιλών από το κρανίο στη σπονδυλική στήλη. Ωστόσο, λόγω της βαρύτητας, όσο περισσότερο σκύβουμε το κεφάλι τόσο μεγαλύτερη είναι η πίεση που ασκείται.

Σύμφωνα με νέα μελέτη που πρόκειται να δημοσιευθεί στην επιθεώρηση Surgical Technology International, σκύβοντας το κεφάλι σε γωνία 60 μοιρών, κάτι που κάνουμε συχνά όταν κοιτάζουμε την οθόνη του κινητού μας, φορτώνουμε τη σπονδυλική μας στήλη με 27 επιπλέον κιλά βάρους.

Όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα, το βάρος που ασκείται αυξάνεται αναλογικά με τη γωνία κλίσης του κεφαλιού.

mob

Η σωστή στάση σώματος δε μας κάνει μόνο να μοιάζουμε πιο αγέρωχοι, αλλά προφυλάσσει και τη σπονδυλική μας στήλη από τη φθορά και από μελλοντικά προβλήματα όπως το αυχενικό σύνδρομο και η οσφυαλγία.

Πηγή: onmed.gr