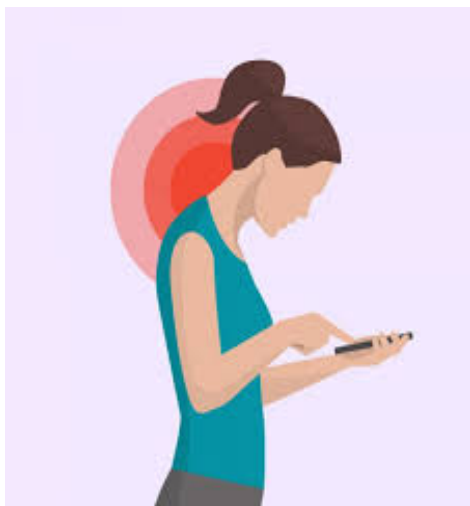

AR ŽINAI APIE „ŽINUČIŲ KAKLĄ“ ?



Pernelyg didelis nešiojamųjų kompiuterių, mobiliųjų telefonų ir planšečių naudojimas sukelia ilgalaikį kaklo ir nugaros skausmą.

Nuolat naudojant, žinučių rašymą, naršymą ir vaizdo įrašų žiūrėjimą, žvilgsnis žemyn tampa nuolatine laikysena. Dėl ilgą laiką palenkto nenatūraliai pakreiptos galvos vienoje pozicijoje kenčia kaklo raumenys. Ilgas galvos palenkimo laikas didina kaklo raumenų apkrovą. Didėjanti įtampa raumenyse ilgainiui pradeda siųsti skausmo signalus. Pasaulyje

šis sindromas vadinamas „Žinučių kaklu“ (angl. „TEXT NECK“).

Ilgalaikis išmaniųjų prietaisų naudojimas sukelia kaklo, viršutinės nugaros dalies, riešo ir nykščio skausmus, o paaugliams ir jaunuoliams yra pavojinga, nes kaulai intensyviai formuojasi iki brendimo pabaigos (18–20 m.). Dėl tos priežasties šiuolaikinių prietaisų naudojimas gali turėti skaudžių pasekmių, tokių kaip degeneraciniai stuburo pakitimai.

„Žinučių kaklo“ sindromas gali sukelti:

- ✓ Galvos, kaklo skausmus.
- ✓ Pečių juostos skausmus.
- ✓ Rankų ir viršutinės krūtinės dalies skausmus.
- ✓ Bloginti regėjimą

Apkrova kaklui priklausomai nuo kaklo palenkimo kampo



Kaip sau padėti?

1. Nenaršyti ilgai išmaniajame telefone palenkta galvą. Reguliariai daryti 30 min. pertraukėles.
2. Atlikti pratimus skirtus kaklo bei pečių juostos raumenų stiprinimui-taip jūsų raumenys geriau atsipalaiduos ir patirs mažesnę įtampą.
3. Naršant išmaniajame telefone reikėtų nepamiršti taisyklingos laikysenos.
4. Dažniau pasivaikščioti lauke, „gyvai“ bendrauti su draugais ar pažįstamais.
5. Naršant išmaniajame telefone dažnai keisti galvos padėtį, kad būtų kuo mažesnė kaklo raumenų apkrova.

Parengė Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Jurgita Jakaitė-Gumbelevičienė pagal užsienio literatūrą.