



Co to takiego szyja smartfonowa?

Szyja smartfonowa to zespół bólowy, który jest coraz częściej diagnozowany u dzieci. Zgłaszają one przede wszystkim różnorakie bóle głowy, barków, karku, a także okolicy międzyłopatkowej.

Dolegliwości bólowe pojawiają się w wyniku nieprawidłowej postawy ciała podczas długotrwałego korzystania z urządzeń mobilnych. Syndrom ten opisany został przez dr. Kena Hansraja. Obliczenia wykazały, że pochylenie głowy o zaledwie kilkanaście stopni obciąża nasz kręgosłup o 12 kg. Przy większym pochyleniu (ok. 60 stopni) obciążenie może wzrosnąć już do 27 kg.

Główne **objawy szyi smartfonowej** to:

- ból szyi i karku,
- mrowienie pomiędzy łopatkami,
- drętwienie palców u rąk.



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.:

- filmy edukacyjne,
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- porady żywieniowe,
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka od najmłodszych lat. Wady postawy.



Z przeprowadzonych przez lekarzy badań profilaktycznych wykonanych w grupie wiekowej 3–18 lat wynika, że wady postawy stanowią jeden z najczęściej występujących problemów zdrowotnych u dzieci i młodzieży.

Wady postawy w liczbach

Nieprawidłowości postawy można zauważyć u 50–60% dzieci w zależności od regionu. Natomiast poważne wady postawy mogą dotyczyć 10–15% dzieci w wieku szkolnym, przy czym wyróżnia się:

- skoliozę (u 2–4% dzieci oraz młodzieży),
- młodzieńczą kifozę piersiową (u 3–5% nastolatków),
- zniekształcenia statyczne kończyn dolnych (u 10–15% dzieci).

Wady postawy u dzieci i młodzieży

Poprzez wady postawy rozumiemy zaburzenia struktur więzadłowych, mięśniowych i kostnych. Wady te występują nie tylko w różnych obszarach ciała, ale również w różnych płaszczyznach. Odstępstwa od prawidłowej postawy ciała dzielimy na dwie charakterystyczne grupy:

- grupa wad wrodzonych (wady związane z obciążeniem genetycznym lub pojawiające się w następstwie choroby),
- grupa wad nabytych (wady wynikające np. z długotrwałego przyjmowania nieprawidłowej pozycji ciała).

Niestety duży odsetek wad postawy spowodowany jest małą aktywnością ruchową, nadwagą czy też otyłością. Warto pamiętać, że liczne wady postawy lub tendencje do ich rozwijania się można zaobserwować i zdiagnozować już w bardzo wczesnym wieku.

Przyczyny powstawania wad postawy

Główne przyczyny wad postawy, poza zmianami wrodzonymi, to:

- złe nawyki (spowodowane np. nieprawidłowo dostosowanym stanowiskiem pracy ucznia, nieodpowiednią pozycją wypoczynkową, a także brakiem ruchu),
- nadmierne obciążenie ciała (np. przeciążony i źle noszony tornister, nadwaga oraz otyłość).

Nieskorygowane wady postawy nabyte w latach młodszych mogą mieć poważne konsekwencje w wieku starszym. Spośród schorzeń, do których doprowadza zaniedbana profilaktyka wad postawy, możemy wyróżnić: zaburzenia krążeniowo-oddechowe, upośledzenia sprawności i wydolności ogólnej, zespół bólowy kręgosłupa, a także – w przypadku kobiet – problemy ginekologiczne.

Kodeks zdrowej postawy ciała

- Pamiętaj o codziennym utrzymaniu prawidłowej postawy nie tylko podczas siedzenia przy biurku, ale też podczas chodzenia czy siedzenia na kanapie.
- Unikaj czynników, które mogą przyczynić się do rozwinięcia wad postawy, i eliminuj je (ciężki plecak noszony na jednym ramieniu, długie patrzenie z pochyloną głową w ekran smartfona, źle dopasowana wysokość krzesła w szkole lub pracy).
- Ruch to zdrowie – nie zapominaj o tym! Zapewnij sobie minimum 30 min aktywności ruchowej dziennie.
- Pamiętaj o regularnej kontroli stanu zdrowia (w przypadku dzieci w wieku szkolnym – bilans zdrowia).
- Zwróć uwagę na codzienną dietę – nadwaga nie służy zdrowej postawie.

Większość wad postawy u dzieci stanowią schorzenia nabyte. Dlatego dobre nawyki należy pielęgnować u dzieci już od najmłodszych lat.

Przykłady prawidłowej postawy ciała

