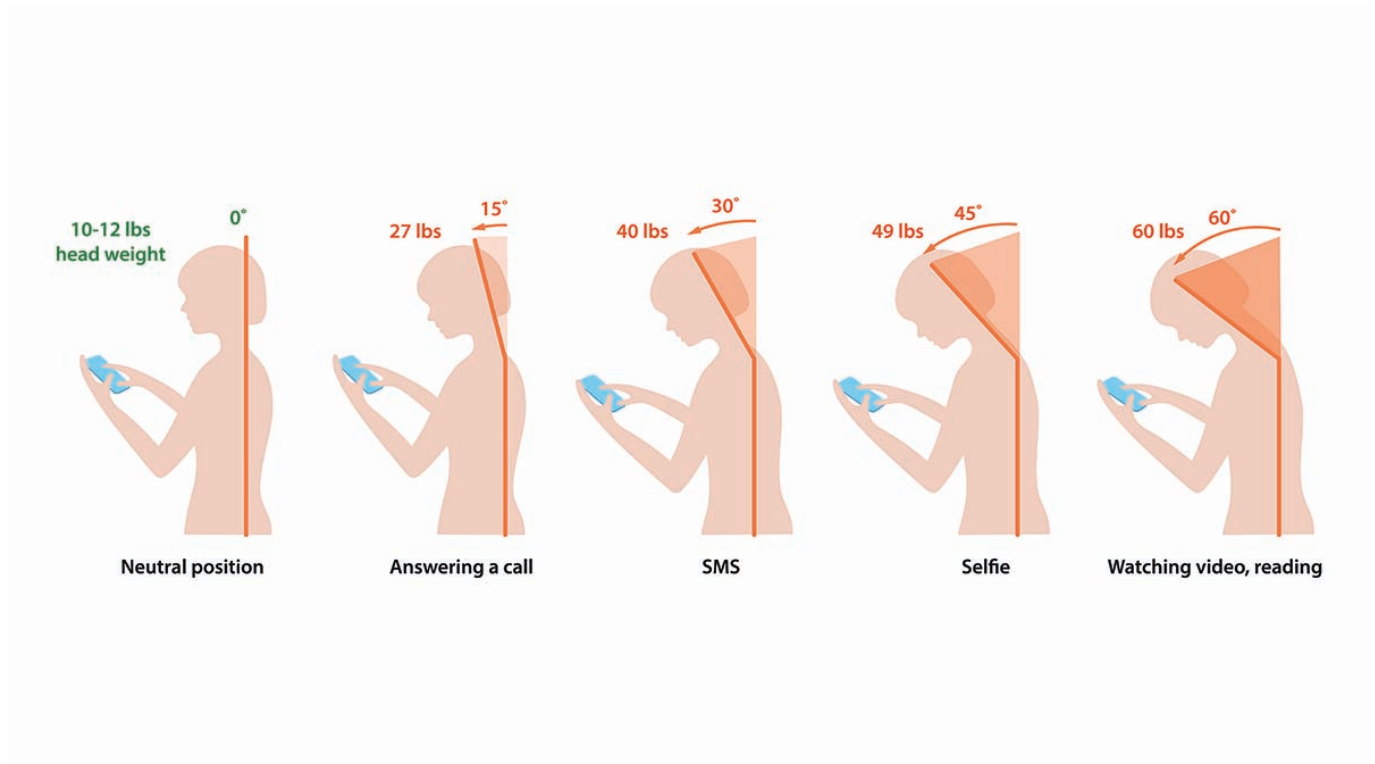
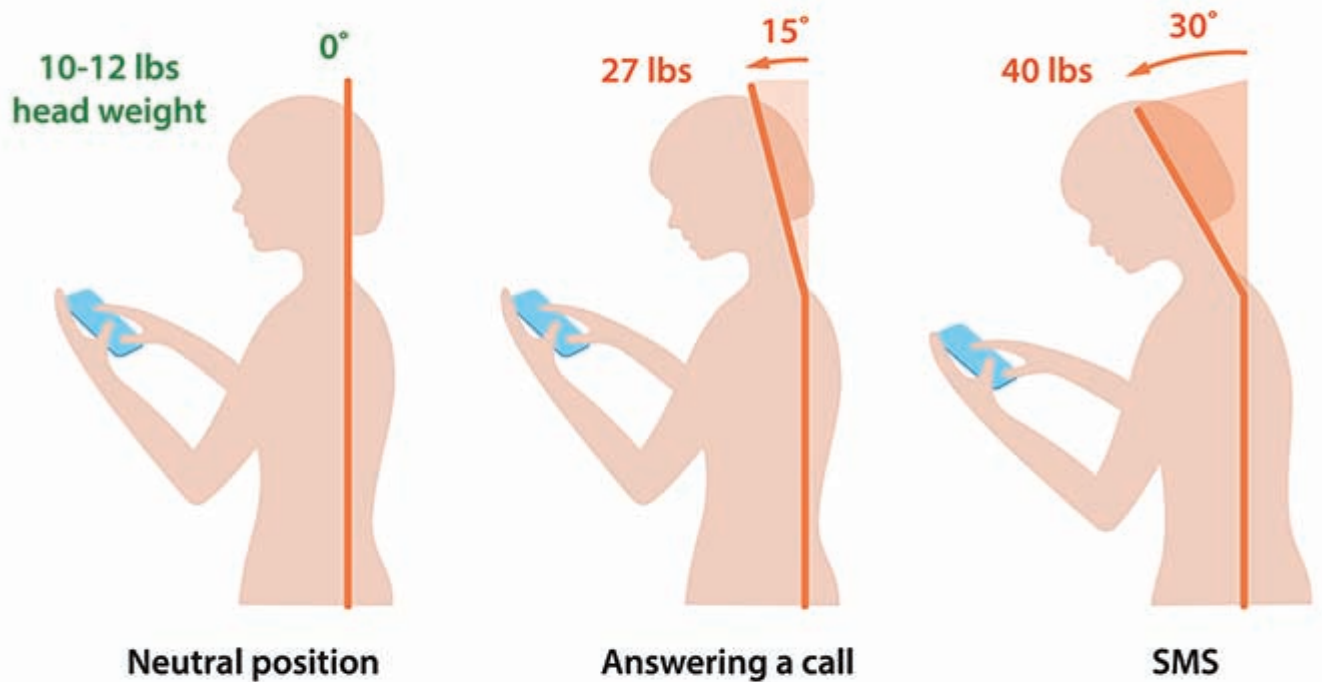


Αυχέννας: Η καθημερινή κίνηση που τον επιβαρύνει - Πενταπλασιάζει το βάρος που σηκώνει

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Με το κινητό να έχει γίνει προέκταση του χεριού μας, λίγο μάλλον συνειδητοποιούμε πόσο επηρεάζεται αρνητικά το σώμα μας και η σωστή του στάση. Συνεπώς, όταν είμαστε απορροφημένοι στην οθόνη του κινητού μας για πολλές ώρες, ο αυχέννας θα μπορούσε να επιβαρυνθεί σε μεγάλο βαθμό.



Computer neck syndrome, text neck, tech neck. Changes in pressure on the cervical spine with different head positions. Photo: Shutterstock

Και για να μιλήσουμε ακόμα πιο συγκεκριμένα, το κανονικό κεφάλι ενός ενήλικα ζυγίζει 4,5-6 κιλά. Το βάρος του, όμως, αυξάνεται έως και περίπου πέντε φορές παραπάνω όταν σκύβουμε προς τα εμπρός σε γωνία 45 μοιρών, προσθέτοντας βάρος ισοδύναμο με περίπου 22 κιλά!

Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι η επαναλαμβανόμενη καταπόνηση των οστών, των νεύρων και των μυών στη συγκεκριμένη περιοχή μπορεί να προκαλέσει χρόνια πόνο. Θα μπορούσε επίσης να δημιουργηθεί πρόσφορο έδαφος για την εμφάνιση διάφορων προβλημάτων υγείας, όπως μυϊκή δυσκαμψία, φλεγμονή στις αρθρώσεις

αρθρίτιδα, ακόμη και οστικές εξάρσεις ή δισκοκήλες.

Όπως σημειώνει η δρ. Kavita Trivedi, αναπληρώτρια καθηγήτρια φυσικής ιατρικής και αποκατάστασης στο Πανεπιστήμιο Southwestern του Τέξας, «το ανθρώπινο σώμα από τη φύση του δεν είναι σχεδιασμένο να έχει κλίση. Επομένως, όταν κοιτάμε προς τα κάτω για μεγάλα χρονικά διαστήματα, ασκείται επιπρόσθετη πίεση στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης».

Αυτή η επιπλέον δύναμη θα μπορούσε να καταπονήσει ή να τραυματίσει τις αρθρώσεις που συνδέουν τους σπονδύλους. Μάλιστα, όσο περισσότερο γέρνετε προς τα κάτω, τόσο βαρύτερη είναι η πίεση, με μια κλίση 60 μοιρών να ισοδυναμεί με 27 κιλά!

Αυτό συμβαίνει διότι οι γύρω μύες στην περιοχή του αυχένα, στην προσπάθεια να σηκώσει αυτό το βάρος, θα σφίξουν για να προστατεύσουν τα κοντινά νεύρα, προκαλώντας με τη σειρά τους φλεγμονή, πόνο και σφίξιμο στον αυχένα.

Μια έρευνα του Πανεπιστημίου Southwestern του Τέξας διαπίστωσε ότι οι Αμερικανοί ξοδεύουν περισσότερες από πέντε ώρες καθημερινά κατά μέσο όρο και ακόμη περισσότερο χρόνο κοιτάζοντας τις οθόνες των υπολογιστών.

Μεγάλη είναι βέβαια και η επιβάρυνση στους εφήβους, καθώς όλο και περισσότερα παιδιά αποκτούν smartphones σε μικρότερες ηλικίες.

Όσον αφορά τη θεραπεία του πόνου στον αυχένα, σε αυτή περιλαμβάνονται φαρμακευτικές αγωγές, ενέσιμες θεραπείες και φυσικοθεραπεία. Στις σοβαρότερες περιπτώσεις, ωστόσο, ενδεχομένως να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση.

«Τα καλά νέα είναι ότι οι περισσότεροι ασθενείς με τέτοια επιβάρυνση στον αυχένα δεν χρειάζονται χειρουργική επέμβαση και έχουμε ένα ευρύ φάσμα θεραπειών που μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικές. Δεν υπάρχει λόγος να ζει κανείς με τον πόνο αν μπορεί να αντιμετωπιστεί. Τα τηλέφωνα και τα tablet είναι πολύτιμα εργαλεία και δεν υπάρχει λόγος να τα εγκαταλείψουμε. Η λύση είναι να μάθουμε πώς να προλαμβάνουμε την υπερέκταση στον αυχένα κατά τη χρήση αυτών των συσκευών και αν αναπτυχθεί πόνος, να επισκεφτούμε έναν ειδικό που μπορεί να μας βοηθήσει» καταλήγει η δρ. Kavita Trivedi.

Πηγή: ygeiamou.gr