

اگر از موبایل و کامپیوتر زیاد استفاده می کنید؛ بخوانید

سندروم گردن پیامکی اصطلاحی است که برای آسیب‌های ناشی از وارد آمدن فشار به بعضی از اندام‌های فوقانی بدن استفاده می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، در این سندروم عضلات و مهره‌های گردن، کتف، بازو و کمر دچار گرفتگی و درد می‌شوند. این بیماری در واقع ناشی از خم کردن سر به سمت جلو برای استفاده از تلفن هوشمند است که به طور مستقیم بر ستون فقرات تأثیر می‌گذارد.

علت نام‌گذاری این سندروم به سبک زندگی ما در دنیای مدرن امروز به‌ویژه در ۲ دهه اخیر مربوط است. با ورود دستگاه‌های الکترونیک به زندگی‌مان فعالیت بدنی ما یا بسیار کم شده یا نحوه آن تغییر کرده است. اکنون بیشتر وقت بسیاری از ما یا پشت کامپیوتر و پای لپ‌تاپ می‌گذرد یا سرمان داخل موبایل و تبلت است و مشغول کارهایی همچون پیام نوشتن، ویدئو دیدن، بازی و... هستیم. همین مسئله باعث کم‌تحركی و حتی بی‌تحركی ما به مدت طولانی می‌شود و این سندروم گردن پیامکی را در پی دارد.