

Доказано: слишком долгое сидение каждый день приводит к болям в шее

Результаты новой работы, опубликованной в журнале BMC Public Health, показали: если вы проводите много часов в день, уткнувшись в телефон или сидя за столом, то вы рискуете столкнуться с серьёзной болью в шее. Об этом сообщили учёные из Китая.

В рамках нового исследования учёные проанализировали 25 научных работ, в которых приняли участие более 43 000 человек из 13 стран. По итогу более длительные периоды малоподвижного образа жизни оказались связаны с более высокими рисками развития боли в шее, согласно The Washington Post.

Самой рискованной привычкой, связанной с экраном, оказалось использование мобильного телефона. Люди, которые проводили много времени со смартфонами, имели на 82% больше шансов столкнуться с болью в шее, чем те, кто этого не делал.



The Muscle Repair Shop

Использование компьютера повысило риск появления боли в шее на 23%, а вот просмотр телевизора не увеличил этот риск значительно. И чем дольше люди сидели,

Все права защищены

Доказано: слишком долгое сидение каждый день приводит к болям в шее

тем выше становился риск.

Сидение в течение четырёх часов в сутки повышает вероятность развития боли в шее на 45%, а сидение более шести часов в сутки - почти на 88% - по сравнению с результатами людей, которые не ведут малоподвижный образ жизни.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***