

Россиянам рассказали, какая поза сильнее всего нагружает спину при использовании смартфона

Врач-остеопат Дмитрий Симкин рассказал, что привычка держать телефон значительно ниже уровня глаз может серьёзно навредить позвоночнику. Такое положение головы, при котором шея сильно наклоняется вперёд, создаёт чрезмерную нагрузку на межпозвоночные диски. В результате это может привести к появлению протрузий, грыж и хроническому напряжению мышц шеи. Особенно опасно проводить в такой позе много времени перед сном, так как наутро можно проснуться с сильной болью, которую часто ошибочно связывают со сквозняками.

Симкин пояснил, что длительное напряжение мышц шеи может вызывать воспаление и болезненность. В некоторых случаях напряжение настолько сильное, что приводит к сдавливанию позвонков и их деформации. Это может спровоцировать образование костных выростов, которые при сочетании с грыжами дисков способны давить на спинной мозг и нервы. Такое состояние чревато онемением, слабостью в руках и ногах, головными болями и болевыми ощущениями в области плеч и лопаток.

Чтобы избежать этих проблем, врач советует держать телефон так, чтобы он находился между грудью и уровнем глаз, но не ниже груди. Это положение позволяет снизить нагрузку на шею и позвоночник, сохраняя их здоровье даже при длительном использовании гаджетов.