

Opgelet: sms'en zorgt voor 27 kilo druk op je ruggengraat

Bron: medicaldaily.com, buzzfeed.com



Heb jij wel al eens last van een stijve of pijnlijke nek? Ook dit kwaaltje zou wel eens te wijten kunnen zijn aan technologie. Recent onderzoek toont namelijk aan dat wanneer je naar je smartphone in je handen kijkt, er een druk tot 27 kilogram op je ruggengraat ontstaat.



Na een slechte zithouding aan je bureau, is het loeren naar je gsm in je handen een ware aanslag op je ruggengraat en nek. Ons lichaam is namelijk zo gebouwd dat onze nekspieren het meest ontspannen zijn wanneer we recht voor ons uitkijken en onze oren boven onze schouders gepositioneerd zijn. Elke beweging die afwijkt van deze natuurlijke anatomische positie zorgt voor extra druk op je spieren en gewrichten. Een buiging van 15 graden staat daarbij gelijk met een extra gewicht van 12 kilogram. Wanneer

je je hoofd 60 graden naar voren buigt, zorgt dat voor 27 kilogram extra druk.

Naast gespannen spieren en nekpijn, kan het extra gewicht ook tot vroegtijdige slijtage, scheuren, degeneratie en mogelijke operatieve ingrepen leiden. Het feit dat heel wat jongeren hun gsm gedurende enkele uren per dag gebruiken, maakt het kwaaltje alleen nog maar erger. Wie zijn smartphone, maar ook tablet of laptop, dagelijks 2 à 4 uur gebruikt, kijkt per jaar ongeveer 700 tot 1.400 uren naar beneden. Volgens dokter Kenneth K. Hansraj, die het onderzoek uitvoerde, ligt dat cijfer bij studenten nog hoger. Voor zij afstuderen, lopen ze gemakkelijk 5.000 uren met een gebogen nek rond.

Positie

Toch hoeven we onze geliefde smartphone niet uit ons leven te bannen. "We moeten er gewoon bewust mee leren omgaan." Daarnaast is het noodzakelijk om een neutrale lichaamspositie aan te nemen wanneer we technologie gebruiken. Zo kan je bijvoorbeeld je armen recht voor je uitstrekken om zo je smartphone op ooghoogte te brengen.

Waarschuwing: smartphone kan je nek verwoesten

Bron: LA Times



Het voorovergebogen hoofd tijdens het sms'en of surfen op je smartphone is nefast voor de nekwevels.

Experts waarschuwen tieners: veel gebogen staan over je smartphone om sms'en te sturen, leidt tot beschadiging van de tussenwervelschijven in je nek. Die aandoening wordt 'sms-nek' genoemd en er valt niet mee te lachen. Immers: niet enkel dwangmatige sms'ers krijgen ermee te kampen.

Lange tijd met gebogen hoofd naar je smartphone staren, zorgt voor buitensporige druk op de halswevels. Dat zadelt je uiteindelijk op met een onherstelbare vervorming van de ruggengraat en helse pijnen in je hoofd en hals.

Hoofd van 5 kilo wordt 30 kilo

"Wanneer je je hoofd in de neutrale positie houdt, weegt het vijf tot zes kilo. Die neutrale positie is wanneer je oren boven je schouders staan en je schouderbladen naar achter getrokken zijn. Als je je hoofd naar voren buigt, verhoogt het gewicht door de zwaartekracht en de afwijking van die neutrale positie".

Aftakeling van tussenwervelschijven

Dat zegt Dean Fishman, een chiropractor uit Florida die in 2009 voor het eerst de afwijking vaststelde bij een meisje van 17. Die afwijking, waarbij de normale curve van de wervelkolom is omgedraaid, had hij voordien enkel vastgesteld bij oudere mensen die tientallen jaren een slechte lichaamshouding hadden. Hij bekeek de röntgenfoto's van andere jonge mensen die bij hem hadden aangeklopt met nek- en hoofdpijn en zag telkens dezelfde voortijdige aftakeling van de tussenwervelschijven in de nek.

Fishman lanceerde de term 'sms-nek' en richtte het Text Neck Institute op (text-neck.com), waar mensen terecht kunnen voor informatie, preventie en behandeling.

Hernia, artritis, geblokkeerde ruggengraat

Een recente studie in het vakblad Surgical Technology International kwantificeert het probleem: wanneer het hoofd 15 graden uit de neutrale positie naar voren gebogen wordt, stijgen de krachten op de ruggengraat en ondersteunende spieren tot maar liefst 13 kilo. Naarmate het hoofd verder naar voren wordt gebogen, loopt die kracht op tot 20 kilo bij 30 graden, 24 kilo bij 45 graden en 30 kilo bij 60 graden. Die last valt telkens op de tussenwervelschijven, die uiteindelijk barsten, verschuiven en hernia's ontwikkelen. Dat kan leiden tot het blokkeren van de ruggengraat. Die slechte houding kan ook geknelde zenuwen, artritis, botklauwen en vervormde spieren veroorzaken.



Het voorovergebogen hoofd zorgt voor een buitensporige belasting van de nekwerfels. © Kos.

Afwas doen, boek lezen

Zoals niet enkel mensen die tennissen last kunnen krijgen van een tenniselleboog, komt de 'sms-nek' ook niet enkel voor bij dwangmatige sms'ers. Ook tandartsen, architecten en lassers vallen eraan ten prooi. Maar ook de afwas doen, een boek lezen en je kind op de arm nemen houdt risico's in.

Kenneth Hansraj, auteur van de nieuwe studie en nekchirurg: "Niemand doet graag de afwas, en dus doen we het snel. Maar al die tijd is je hoofd wel 30 tot 40 graden naar voren gebogen. Mensen die een boek lezen, veranderen regelmatig van houding en als je je kind op je arm hebt, kijk je af en toe ook op. Maar mobiele toestellen zoals smartphones worden doorgaans bediend terwijl het hoofd 60 graden of zelfs meer voorovergebogen is. Vooral tieners gebruiken die dingen dwangmatig en dat is nefast".

Volgens de studie brengen we gemiddeld twee tot vier uur door met ons hoofd in een scherpe hoek voorovergebogen boven onze smartphone. Dat komt neer op 700 tot 1400 uren per jaar.

Kop op!

Om problemen te voorkomen, heeft Hansraj een simpele boodschap: "Hou je hoofd omhoog". Terwijl je sms't of surft, moet je je gsm of smartphone ophouden zodat die in je gezichtsveld komt. Het Text Neck Institute heeft een interactieve app ontwikkeld, de [Text Neck Indicator](#). Die alarmeert gebruikers wanneer ze hun telefoon vasthouden in een hoek die voor problemen kan zorgen.

Fishman adviseert regelmatig te pauzeren wanneer je je smartphone gebruikt en [oefeningen](#) te doen die de spieren in de nek en tussen de schouderbladen verstevigen.

CONCLUSIE!!!

Wanneer het hoofd 15 graden uit de neutrale positie naar voren gebogen wordt, stijgen de krachten op de ruggengraat en ondersteunende spieren tot maar liefst 13 kilo. Naarmate het hoofd verder naar voren wordt gebogen, loopt die kracht op tot 20 kilo bij 30 graden, 24 kilo bij 45 graden en 30 kilo bij 60 graden. Die last valt telkens op de tussenwervelschijven, die uiteindelijk barsten, verschuiven en hernia's ontwikkelen.

Mobiele toestellen zoals smartphones worden doorgaans bediend terwijl het hoofd 60 graden of zelfs meer voorovergebogen is. Vooral tieners gebruiken die dingen dwangmatig en dat is nefast

Nekchirurg Kenneth Hansraj, auteur van de nieuwe studie



