

低头玩手机让脖子很受伤 经常动动脖子能防颈椎病

这两天有不少媒体报道了这样一则消息：欧洲脊柱协会近日发表声明称，“手机脖”已成为新一代的全球疾病。一个人的头部重约5公斤，当前倾看手机等电子设备时，通常呈60°角，由于重力和杠杆作用，颈部肌肉就要承受25公斤以上的重量。

手机脖成了新一代的全球疾病

记者搜索发现，欧洲脊柱协会(EuroSpine)发布这个声明，时间是在2017年1月11日。声明的标题是“短信脖——新一代的全球疾病”。

声明写道，智能手机是当今最流行的赠与亲人的礼物之一。脊柱专家们注意到，使用智能手机带来的一个重要问题是：短信脖！

欧洲脊柱协会说，短信脖是一个新术语。它指的是由于长时间低头使用智能手机、平板电脑或其他无线设备而造成的颈部疼痛。

造成短信脖的物理原理很简单：人的头部的重量约为5公斤。当头部向前弯曲，向下看电子设备的屏幕时，弯曲的角度通常为60°。此时，由于重力和杠杆原理，颈部肌肉需要承受的压力会到达25公斤以上。

长时间低头看手机，会增加颈部和肩部的负担。长期如此，造成的后果可能包括颈部不适、疼痛、僵硬和头痛。随着时间变长，情况会越来越糟糕。

欧洲脊柱协会总部位于瑞士苏黎世，由1000多位国际脊柱专家和脊髓护理领域的医学专家组成，是欧洲在脊柱研究相关方面最大的一个非营利医疗组织。

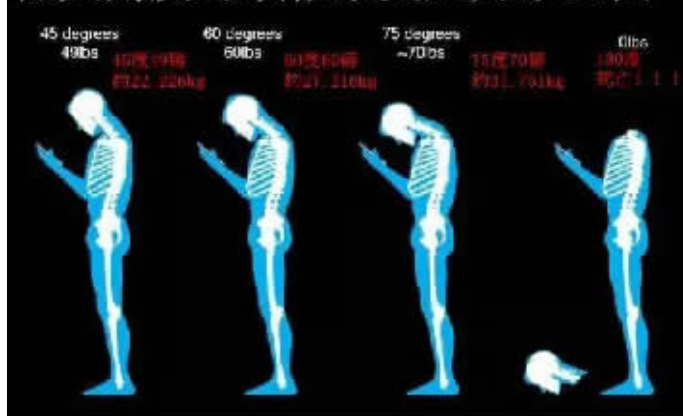
欧洲脊柱协会秘书托马斯·布拉特说，短信脖变得越普遍，特别是在年轻人当中。要密切关注这种前倾动作带来的影响，因为已经开始影响年青的一代。协会主席玛格丽塔·诺丁建议，使用电子产品时应该频繁地中断、休息，有意识地多放松头部和颈部。

还有人认为，“短信脖”这个问题在中国更严重，在中国叫“微信脖”更加适合。

离开手机会 生不如死



低头角度与颈椎承受压力示意图



一会儿不摸手机 就浑身难受



玩电脑、打麻将、挑毛衣 也会出现“手机脖”

赵兴说，春节假期后，他的门诊病人有一半是“手机脖”。每到节假日之后，这样的病人就会增多。春节大家比较空，好多人不是玩手机玩电脑，就是打牌打麻将。其实玩电脑特别是笔记本电脑、打麻将、挑毛衣等，跟手机脖是一个道理，都是长时间保持低头的姿势，都会给颈部制造压力，久而久之都会形成颈椎病。

赵兴记得很清楚，就在春节假期之后不久，一个六十多岁的男士因为肩膀两边酸痛、手麻到他这里来看病。该男士说他痛得睡觉都睡不好，但赵兴问了一下，造成他肩膀痛的不是肩关节的问题，是颈椎的问题。

原来，这位先生爱好打麻将，平时打得还算克制，春节一到，家人团聚，大家又知道他好麻将，结果大家聚到一起就是麻将，春节七天假期，他除了吃饭睡觉，就是搓了七天麻将。

打麻将跟着手机一样，要一直低着头，长此以往，颈部肌肉就劳损掉了，赵兴医师打了个特别形象的比喻，颈部肌肉就像橡皮筋拉着脑袋，橡皮筋一直紧绷着，拉拉拉，就会劳损掉了。脖子的肌肉都以肩膀为端点，所以肌肉和骨头连接的地方就特别容易劳损。

看手机的正确姿势



低头玩手机造成颈椎出现反弓、骨质增生

浙二骨科脊柱专业组副主任医师陈刚说，他的门诊里，因为看手机引起颈部疼痛的确实是越来越多。在门诊日看的颈椎病人里，跟手机相关的起码占一半以上，但两三年前，这种病例还是零零星星的。

给陈刚印象最深的，是一个高中生。他因为有颈部疼痛、双手有麻木感，妈妈带他来看病。可是，男生进诊室时，就低头在玩手机，就诊过程中还是在玩手机，整个看病过程几乎都是妈妈在和陈刚沟通。

这个男生后来拍了个片子，结果显示颈部的生理曲度已经变形了，从正常的“前屈”变成了“后凸”，也叫“反弓”。反弓是一个不正常的状态，长此以往，会影响颈部的肌肉、神经、血管，更糟糕的是，男孩的颈椎已经有了骨质增生，压迫到神经，所以才会有双手麻木的现象。

得“手机脖”的不光是年轻人，陈刚发现四五十岁的病人也很多，特别是四十多岁的女性，工作上熟练了，孩子也比较大了，空闲时间比较多，也很喜欢玩手机。

陈刚介绍，颈椎病是一个逐渐发展的过程。颈椎长时间保持

一个错误的姿势，一开始可能只是肌肉酸痛、痉挛，接着颈椎间盘、小关节、韧带开始退变，开始有骨质增生，椎管、椎间孔变得狭窄，造成脊髓压迫或神经根压迫，就会出现四肢麻木无力、颈部疼痛、行走如在棉花堆上等症状，甚至还会有头晕、胸闷等。反弓在早期是可逆的，但时间长了，骨刺长出来了就会慢慢变得不可逆。最严重的反弓往往伴有神经压迫，需要做手术，上钢钉内固定，才能把反弓矫正过来。

邵逸夫医院骨科脊柱专业组副主任医师赵兴也碰到一个高中生，玩手机玩得肩膀和脖子都疼，很酸胀，恨不得天天叫人在肩部部位狠狠打他几拳，他还舒服点。

青少年的颈部比较柔软，可塑性高，所以长期低头玩手机后更容易出现酸痛、反弓等情况。



关注三湘都市报微信看E报。

链接

预防“手机脖”最好的办法 就是经常动动脖子

两位医生都说，预防“手机脖”最好的办法，就是经常动动脖子，不要长时间保持低头的姿势。

看手机的时候，尽量平视。打电脑的时候，在电脑屏幕下垫几本书，或者椅子调低一点，这样看电脑时脑袋就不会低下去了。

不要让脖子长时间固定一个姿势，每过半个小时就慢慢转动转动脖子，起来伸伸懒腰，放松一下颈部。

■来源：都市快报