

低头看手机时颈椎压力相当于挂一个8岁孩子 游泳成治疗颈椎病最佳“拍档”

见习记者 董 艳

“

随着科技的进步和网络媒体的不断发展,手机、电脑成了人们越来越离不开的电子设备,不少人在乘车、吃饭时,都在低头看手机,仰起头才发现肌肉酸痛;办公室白领们,每天有8小时几乎都泡在电脑前;喜欢玩游戏的人,平板放在膝盖上,一玩就是一两个小时,一天紧盯着屏幕的时间甚至达到十几个小时以上。

科技的发达和电子产品的普及,催生了一大批“低头族”,伤眼之余,也极易损伤我们脆弱的颈椎。

”

颈椎病患者越来越年轻化

35岁的林女士是个生意人,平时都在手机上接收客户信息,同时需要长时间驾车出行。上周她因颈椎疼痛,来到浙江省康复中心治疗部主任朱迪处就诊。

“像林女士这样的年轻人群,近年来可以说是颈椎病的高发人群。”朱迪介绍,以往,颈椎病会随着年龄的增长而增加,多发于50岁左右的中老年群体,近年来有明显低龄化趋势,“特别是随着智

能手机的普及,医院接诊的患者中,年轻人越来越多,就诊比例约占到了近四成。”

记者观察到,无论是在公交车上、地铁里,还是酒店、会议场所,随处可见聚精会神看屏幕的“低头族”,发微信、刷朋友圈、看抖音,忙得不亦乐乎。低头时颈椎失去“自然曲线”,承受额外压力,会造成颈椎早期磨损甚至变形,如果长时间不注意变换姿势,颈部就会越来越



前倾,时间一长会造成慢性劳损。“这位就诊的林女士平时非常喜欢玩手机,经检查,她的颈椎间盘突出已经十分严重,如果不及时就医和手术治疗,她的症状恐怕会迅速加重,如果遭遇外伤(哪怕是轻微外伤),很可能会带来更严重的后果。”朱迪说。

预防颈椎问题 这些运动简单又有效

玩手机、电脑一定要注意姿势

研究资料显示,埋头玩手机会让脖子承受过度压力,导致脊柱出现问题。通常,人类大脑平均重量为10-12磅(换成千克),但头颈弯曲呈15度角和30度角看手机时,分别会给脖子增加相当于约合12.2千克和18千克重物的压力。而弯曲呈60度时,压力高达27.2千克,重量相当于一个8岁小孩或一只成年德国牧羊犬。

“大部分颈椎病患者可以通过改变生活方式来缓解,真正需要手术的人其实并不多。”朱迪表示,轻微颈椎病患者一般症状仅仅表现为颈部酸痛,这其实是由肌肉僵硬所致,通过纠正不良生活习惯,休养一段时间可减轻症状。也可以考虑保守治疗,比如理疗、康复训练等,但都应在医生的指导下进行。

朱迪建议,“低头族”尽量不

要过度依赖手机,在玩手机时一定要姿势,坐姿尽量向后微倾,把背挺直。同时,半小时至40分钟左右要起身做一些颈部伸展运动,“这里重点推荐一项‘缩脖子’运动(也叫‘麦肯基’疗法,类似乌龟缩脖子),这个运动对颈椎病的对治很有效,它不仅可以调节你颈椎的姿势,还可以调节颈椎的力量。”

游泳配合治颈、腰椎病更有效

36岁的小陈,体重110公斤。去年底,他突然感到下肢酸痛,行走一段距离后明显感觉下肢酸胀、麻木和下坠感,需要坐下或躺下休息一会后才能继续行走。经检查,小陈腰椎管明显狭窄,同时合并有椎间盘突出。

现在的都市人平时忙于工作,体育活动相对较少,许多电子产品束缚了人们的腿脚,不仅造成颈椎疼痛,腰酸背痛的情况也越来越多。对此,朱迪建议,都市

人应该选择适合自己的体育活动,游泳是较为适合的运动项目,尤其适合患有颈椎、腰椎及关节存在退行性改变的人,“游泳可以治疗颈椎病,游泳时有规律地向上抬头、抬脖子换气,颈部和腰背部经常会有规律地进行伸展,可

以增加颈肌与腰肌的力量,增加颈椎、腰椎的稳定性。经常伸展颈部、腰部,可以使颈椎间盘或者腰椎间盘复位。游泳是一种非负重的运动,也就是在水中颈椎间盘不会受到重力的影响,椎间盘属于完全的松弛状态,没有受到重力的挤压,对颈椎病有好处。”对一些体重较重的人而言,脊柱、关节长期承受超负荷,磨损的机会较大,减肥是很重要的治疗内容之一。

◎徒手攀绳练习

站立位,想象面前有一条垂直的绳子;双手交替抓握,模拟攀爬动作,从脐水平一直攀到高于头顶的最大程度,然后再逐渐向下返回至脐水平,眼睛始终注视双手,速度控制在约30-40秒/次,5-10次/组。

◎靠墙顶球练习

靠墙站立,头颈部保持中立位,下颌微收,枕后放一弹性小球;颈部用力向后压住小球,缓慢向左侧转头到最大程度时保持1-2秒,再向右侧转头到最大程度保持1-2秒为一次,尽量保持球不下落;12-15次/组,2-3组/日。

◎打羽毛球

打羽毛球时,仰视从高处飞来的球使颈部后伸,减轻长时间前屈带来的疲劳。此外,打羽毛球的挥拍动作可以使得肩部肌群得到锻炼。

需要注意的是,尽量避免在过低的位置接球,因为低位接球时需要身体整体大幅度前屈,可能会同时增加颈椎和腰椎的负荷,反复进行这一动作不利于颈椎和腰椎的健康。

◎放风筝

放风筝也可以起到预防颈椎病和锻炼颈部功能的目的。放风筝时,颈部后伸,同时还需要向左右两侧转动,对颈椎的活动度和颈部肌肉力量都能起到一定的锻炼作用。

