

What

Text Neck Syndrome เป็นกลุ่มอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า และไหล่ อาการที่พบบ่อย ได้แก่ อาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง บริเวณต้นคอ บ่า ไหล่ หรือสะบัก รวมไปถึงอาการชา ปวดร้าวจากคอไปยังมือ หรืออาการ อ่อนแรงของแขนและมือ

Why

Text Neck Syndrome เกิดจากการก้มหน้าใช้งานโทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เป็นเวลานานเกินไป ยิ่งมีมุมในการก้มหน้า ก้มศีรษะมากเท่าใด ก็จะมีแรงกดที่คอเพิ่มขึ้นเท่านั้น

4.5-5kg

12kg

18kg

22kg

27kg



0 degrees



15 degrees



30 degrees



45 degrees



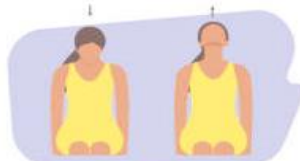
60 degrees

How

Text Neck Syndrome บรรเทาได้ด้วยการปรับลักษณะนิสัย ในการใช้งานโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เช่น การปรับ ให้ท่าทางของคออยู่ในแนวตรงมากที่สุด ไม่ก้มหลัง ไม่ห่อไหล่ และการพัก เปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะเมื่อใช้งานโทรศัพท์มือถือเป็นระยะเวลานาน เป็นต้น



TEXT NECK EXERCISE



นางสาวจิตราภรณ์ อัมระपाल เศรษฐกรชำนาญการ สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง

แหล่งอ้างอิง : Text neck - How to relieve neck & shoulder pain
(chiropractic-singapore.com.sg)

