



استفاده بی وقفه از گجتها عامل کمردرد جوانان امروز

تحقیقات جدید نشان می دهد که در نتیجه خمیده نشستن و راه رفتن جوانان امروز که در پی استفاده بی وقفه از گجتها صورت می گیرد...

تحقیقات جدید نشان می دهد که در نتیجه خمیده نشستن و راه رفتن جوانان امروز که در پی استفاده بی وقفه از گجتها صورت می گیرد آنها کمردردهای شدیدی را تجربه می کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، براساس تحقیقات انجام شده جوانان 18 تا 24 ساله در نتیجه خم کردن شانه ها و قسمت میانی و پایینی کمر، جوانان با مشکلی به نام "iPosture" رو به رو هستند که به دلیل استفاده بی وقفه از گجتها شکل گرفته است.

این تحقیقات اظهار داشته است که در مقایسه با بزرگسالان میانسال، جوانان در نتیجه کمر درد 1.5 روز کاری را به طور متوسط از دست می دهند.

کارشناسان اظهار داشتند که سپری کردن وقت بسیار هنگام کار با گجتها عامل ایجاد مشکلات سلامت بسیاری است چرا که جوانان به طور متوسط 8.83 ساعت در روز را در مقابل دستگاه های دیجیتال سپری می کنند.

آنها اضافه کردند که جوانان باید اصول نشستن صحیح را بیاموزند و آن را در مقابل فناوری های روز به کار بگیرند تا از بروز مشکلات جسمانی در آینده اجتناب کنند.

خمیده نشستن و خم شدن روی رایانه ها، دستگاه هایی چون تلفنهای هوشمند ، فبلتها و گجتها یک عامل مهم در ایجاد انواع کمر درد است.