

ТЕМЕРІВСЬКА Тетяна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри терапії,
реабілітації та здоров'я збережувальних технологій
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-4040-4371>
e-mail: t.temerivskay@chnu.edu.ua

ПРЕВЕНТИВНІ ЗАХОДИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ІЗ СИНДРОМОМ КОМП'ЮТЕРНОЇ ШИЇ

Метою даної статті було проаналізувати вплив використання гаджетів на формування больового синдрому в шиї та плечах, головного болю в студентів вищих навчальних закладів та запропонувати превентивні заходи у фізичній терапії для осіб з синдромом комп'ютерної шиї.

З урахуванням зазначеного є актуальним та доцільним звернути увагу на дану проблематику та запропонувати превентивні заходи у фізичній терапії для відновлення хворих із синдромом комп'ютерної шиї із застосуванням терапевтичних вправ для забезпечення підвищення ефективності відновного процесу.

Впровадження превентивних заходів у фізичній терапії особам із синдромом комп'ютерної шиї базується на пацієнто-орієнтованому виборі методів втручання, спрямованих на вирішення насамперед проблем, які викликають обмеження звичної повсякденної життєдіяльності. Чітко визначена комбінація різних заходів допомагає покращити ефективність та досягнути поставлених завдань у швидші терміни, а також зацікавити, вмотивувати пацієнтів, покращує психоемоційний стан на заняттях, що сприятиме більш активному залученню рухової активності впродовж дня.

Використання комплексного підходу з боку сім'ї, навчальних закладів та охорони здоров'я в запобіганні розвитку даного синдрому, а також включення в навчальні програми курсу для ознайомлення студентів з можливими негативними наслідками надмірного використання гаджетів на їхнє здоров'я.

Ключові слова: студенти, превентивні заходи, синдром комп'ютерної шиї, фізична терапія

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).51](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).51)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

У сучасному світі практично всі молоді люди користуються гаджетами. Науковці стверджують, що тривале використання гаджетів призводить до надмірного згинання у шийному відділі хребта, до неправильної постави та формування м'язово-тонічного синдрому, що супроводжується болем та дискомфортом, тобто синдрому так званої "комп'ютерної шиї" (англ. Text neck). На жаль, молодь при цьому не враховує наслідки впливу на стан опорно-рухового апарату.

Двадцять перше століття поправу вважають віком комп'ютерних технологій. З поширенням мережі Інтернет та зі збільшенням пристроїв, як смартфони, комп'ютери, ноутбуки та планшети люди все більше почали схилити голови дивлячись у ці пристрої. Таке положення призводить до перевтоми м'язів шиї, напруження та укорочення, м'язи середньої та нижньої частини спини слабшають, натомість передня частина шиї працює менше.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Метою даної статті було проаналізувати вплив використання гаджетів на формування больового синдрому в шиї та плечах, головного болю в студентів вищих навчальних закладів та запропонувати превентивні заходи у фізичній терапії для осіб юнацького віку з синдромом комп'ютерної шиї.

Це викликає все більшу стурбованість, особливо у дітей, молоді, враховуючи їх високу схильність до використання мобільних телефонів. Не малу роль в розвитку цього синдрому також відіграла епідемія Коронавірусу, завдяки якому учні та студентська молодь на два роки занурились у дистанційне навчання.

Соціологічні дослідження показують, що близько 82% молодих людей у віці 15-44 років не розлучаються зі своїми гаджетами від 5 до 20 годин на добу і більше. Навіть вночі вони щось набирають і переглядають свої аккаунти в соцмережах. Природно, про свої пози і порушення постави вони в цей час не

думають. Спина викривляється, голова схиляється до низу, шия постійно зігнута. Звичайно таке навантаження призводить до болю голови та шиї і появи дисфункцій шийних хребців. [3]

Відповідно до американських статистичних даних, до неврологів звертається лише 3% пацієнтів з болем у спині та шиї, до лікарів невідкладної допомоги – 4%, до ортопедів і лікарів спортивної медицини – 8%, до мануальних терапевтів – 40%. На частку лікарів припадає 34%, тобто приблизно кожен третій пацієнт обґрунтовує важливість обізнаності сімейних лікарів із цією проблемою. В Україні статистика щодо цього питання відсутня, проте досвід демонструє, що нерідко спостерігається самолікування або консультації з фармацевтом.

3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

З урахуванням зазначеного є актуальним та доцільним звернути увагу на дану проблематику та запропонувати превентивні заходи у фізичній терапії для відновлення хворих із синдромом комп'ютерної шиї із застосуванням терапевтичних вправ для забезпечення підвищення ефективності відновного процесу. Предмет дослідження: превентивні заходи у фізичній терапії студентської молоді з синдромом комп'ютерної шиї.

В останні роки фіксується великий потік звернень, пов'язаних з болями у шиї, що є результатом тривалого утримання нахилу голови вперед, що виникає при неправильній поставі на роботі з комп'ютером, гортання стрічки у смартфоні, читання книг та паперовою роботою. [5]

Останні дані показують, що таке навантаження призводить до болю в шиї і дисфункціям шийних хребців. Ось тільки деякі симптоми, з якими приходять такі пацієнти: хронічний головний біль, біль в плечах, біль в шиї, наростання викривлення хребта. В подальшому можуть з'являтися більш серйозні проблеми: остеохондроз, протрузії, екструзії, порушення постави.

Мета дослідження: проаналізувати вплив використання гаджетів на формування больового синдрому в шиї та плечах, головного болю в студентів вищих навчальних закладів та запропонувати

превентивні заходи у фізичній терапії для осіб з синдромом комп'ютерної шиї.

Завдання: визначити за даними літературних джерел аспекти використання превентивних заходів фізичної терапії у студентської молоді з синдромом комп'ютерної шиї.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

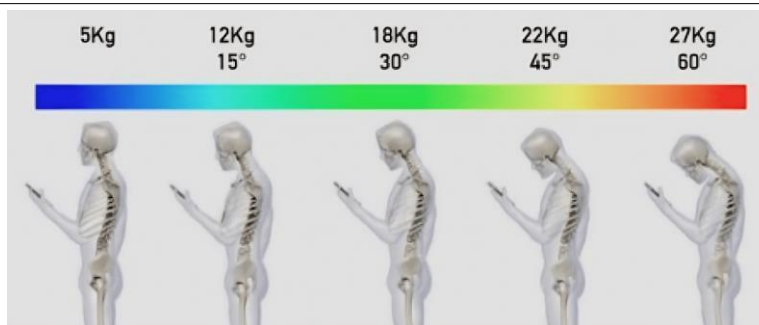
Під час нахилу голови вперед збільшується навантаження на шийний відділ хребта, що призводить до болю в шиї, затікання м'язів, оніміння рук або пальців, може виникнути запаморочення під час поворотів голови та головні болі, з'являється сутулість. Інколи виникають проблеми із зором, а як наслідок, можуть з'явитися більш серйозні проблеми: остеохондроз, випинання дисків в хребетний канал, порушення постави, викривлення хребта. Адже організм людини – це єдина система, порушення в одній зоні веде до розбалансування у всьому тілі.

Шия людини у оптимальному фізіологічному стані (при рівному стоянні, не нахилиємось), тримає вагу разом з головою 4-5 кг. При нахилі голови на 15° по відношенню до шиї зростає навантаження на хребет, і воно дорівнюватиме вже 12 кг. Нахил 45° = 22 кг., Нахил 60° = 27 кг. [1]

Отже: весь час, поки ми гортаємо соцмережі, чи завантажуюмо якусь фотографію в інстаграм, ставимо вподобайки, – на нашій шиї сидить 8-річна дитина, а це приблизно 27 кг, що відповідає такому віку дитини.

Максимальне навантаження в цей час припадає на ділянку верхніх шийних хребців, а точніше – на ділянку 7-го шийного хребця, який за своєю природою має досить тендітну конструкцію.

Для того, щоб зміцнити й уникнути травми, організм починає зміцнювати цю зону, починає нарощувати там сполучну тканину, розростаючись, сполучна тканина утворює холку. Це не скупчення жиру, як багато хто думає, не відкладення солей. А це комплексний вплив, який говорить про те, що порушується крово- і лімфообіг, обмінні процеси в тканинах, зміни статички в шиї.



Текстова шия може спричинити інші проблеми зі здоров'ям, якщо не займатися профілактикою. Порушення постави може зруйнувати диски у хребті та викликати ще більше болю. У міру того, як диски зношуються, вони можуть випинатися або розриватися. Розрив між хребцевого диска може защемити нерв і викликати різний тип болю. Защемлення нервів може потребувати хірургічного лікування та може спричинити біль, який поширюється вниз по руках. Текстова шия може спричинити довгострокове пошкодження спинномозкових нервів. [2]

При перших ознаках, важливо вжити правильних заходів для вирішення проблеми. Рання діагностики та відновлення мають важливе значення для усунення болю в шії, спричиненого текстовою шиєю.

Правильна постава, дивлячись на телефон або ноутбук, може запобігти проблеми, а саме, розміщувати телефон на рівні очей і зберігати хребет у нейтральному вертикальному положенні.

Працюючи за столом, правильна поза – сидіти в кріслі, нахиленому приблизно на 25-30°, але переконайтеся, що є хороша поперекова підтримка, а шия розслаблена. Таке сидіння зменшує навантаження на м'язи шії та хребта, а постава розслаблюється під час роботи.

Зміна положення під час надсилання текстових повідомлень або читання на телефоні може ще більше зменшити біль. Спробуйте лягти на спину, щоб зменшити тиск на шию. Це положення дає шії можливість відпочити.

У дослідженні брали участь 50 респондентів, з них 23 жіночої статі і 27 чоловічої статі, вік учасників становив від 18 до 23 років. За допомогою самостійно створеного опитувальника оцінювалися такі симптоми комп'ютерної шії, як головний

біль, біль/дискомфорт в шії, в плечах, а також обізнаність про даний феномен.

Дослідження показало основну роль болю/дискомфарту в плечах серед респондентів, таким чином 45 (90%) студентів страждають від болю/дискомфарту в плечах в різному ступені із розподілом за статтю: 20 дівчат (87%) та 25 хлопців (93%). Головний біль в тій чи іншій мірі турбував 52% респондентів, біль/дискомфорт в шії відзначили 45% студентів. В ході дослідження було визначено середній час користування телефоном студентами, який склав в середньому 5 годин. Лише третина (27%) респондентів пов'язували свої симптоми із використанням гаджетів, тож дослідження продемонструвало низьку обізнаність щодо цього синдрому серед студентів. Молоді люди не усвідомлюють руйнівного впливу надмірного використання гаджетів на стан здоров'я, зокрема на опорно-руховий апарат.

Основні симптоми прояву синдрому комп'ютерної шії:

- Біль у потиличній ділянці голови, шії, плечах;
- М'язовий спазм;
- Запаморочення під час поворотів і нахилах голови.

Превентивні заходи для зниження ризику виникнення даної проблеми:

- щоденне виконання ранкової гімнастики;
- правильно організоване робоче місце шляхом розташування пристроїв так, щоб зменшити навантаження як на голову, шию так і на верхні кінцівки;
- уникання надмірного використання гаджетів та довгого перебування в статичних позах;
- по можливості робити часті перерви, під час яких встати із за робочого місця та пройтися;

- виконання комплексів вправ для розвантаження м'язів шийного відділу хребта.

Правильне використання цифрових пристроїв значно знизить рівень інвалідизації не тільки серед студентської молоді, а й серед дітей та підлітків, які також знаходяться в зоні ризику. [4]

Загальні рекомендації щодо регулярного виконання профілактичних заходів для зміцнення м'язів при текстовій шії:

- Організація робочого місця;
- Щоденні вправи на укріплення і розслаблення м'язів шії;
- Розминка кожні 30-40 хвилин;
- Перерви у використанні комп'ютерної техніки;
- Періодичне проведення терапевтичних вправ;
- Час від часу вигинайте шию та верхню частину спини;
- Зосередьтеся на тренуванні м'язів спини;
- Робіть вправи для більш гнучкої шії.

Зосередження на силі та гнучкості шії та верхньої частини спини може допомогти полегшити біль у шії. Розтягування верхньої частини трапеції та м'язів задньої частини шії зменшує м'язові спазми.

Для миттєвого зняття болю, спробуйте масажувати або розтягнути проблемну зону, можна використовувати тенісний м'яч.

Корисними будуть кілька розтяжок, які профілактично можна зробити для текстової шії:

- Втягування шії. Введіть голову назад і тримайте щелепу та очі на одному рівні.
- Верхня частина спини і шия. Стоячи прямо, зігніть лікті та направте пальці назад, відтягуючи лопатки вниз і всередину.

- Плечові кола. Рухайте плечима вгору, назад і вниз, потім повторіть.

- Розтягування з боку в бік. Перемістіть голову, щоб подивитися через одне плече, а потім повільно подивіться в інший бік через інше плече.

Розминка кожні 30-40 хвилин

- Кругові обертання головою – 5 разів
- Повороти голови – 5-10 повторів
- Нахили голови – по 20 секунд 5 разів
- «Ножиці» руками
- Гімнастика для очей

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Впровадження превентивних заходів у фізичній терапії особам із синдромом комп'ютерної шії базується на пацієнто-орієнтованому виборі методів втручання, спрямованих на вирішення насамперед проблем, які викликають обмеження звичної повсякденної життєдіяльності. Чітко визначена комбінація різних заходів допомагає покращити ефективність та досягнути поставлених завдань у швидші терміни, а також зацікавити, вмотивувати пацієнтів, покращує психоемоційний стан на заняттях, що сприятиме більш активному залученню рухової активності впродовж дня.

Вважаємо за необхідне використовувати комплексний підхід з боку сім'ї, навчальних закладів та охорони здоров'я в запобіганні розвитку даного синдрому, а також включити в навчальні програми курс для ознайомлення студентів з можливими негативними наслідками надмірного використання гаджетів на їхнє здоров'я.

Література

1. Основи діагностики, лікування та реабілітації вад розвитку опорно-рухового апарату в дітей, за ред. Левицького А.Ф., Бензар І.М., 2019. 152 с.
2. Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка, за ред І. Григуса, Д. Скальські, Б. Кіндзера, Рівне, 2021. – С. 88–92.
3. Chu E.Y., Mok T.K.S., Ng G.S.N., Chu E.C.P. Pediatric Text Neck Syndrome. Cureus, 2023. 15(4).
4. David D., Giannini C., Chiarelli F., Mohn A. Text neck syndrome in children and adolescents. Int J Environ Res Public Health, 2021. 18(4):1565. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041565>.
5. Sarraf F., Abbasi S., Varmazyar S. Self-Management Exercises Intervention on Text Neck Syndrome Among University Students Using Smartphones. Pain Manag Nurs. 2023. 24(6):595–602. doi: 10.1016/j.pmn.2023.04.005.

References

1. Fundamentals of diagnostics, treatment and rehabilitation of musculoskeletal disorders in children, ed. Levytsky A.F., Benzar I.M., 2019. 152 p.

-
2. Physical therapy, health, physical culture and pedagogy, ed. I. Grigus, D. Skalski, B. Kindzer, Rivne, 2021. – P. 88–92.
 3. Chu E.Y., Mok T.K.S., Ng G.S.N., Chu E.C.P. Pediatric Text Neck Syndrome. *Cureus*, 2023. 15(4).
 4. David D., Giannini C., Chiarelli F., Mohn A. Text neck syndrome in children and adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 2021. 18(4):1565. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041565>.
 5. Sarraf F., Abbasi S., Varmazyar S. Self-Management Exercises Intervention on Text Neck Syndrome Among University Students Using Smartphones. *Pain Manag Nurs*. 2023. 24(6):595–602. doi: 10.1016/j.pmn.2023.04.005.
-

Abstract

TEMERIVSKA TETIANA

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PREVENTIVE MEASURES IN PHYSICAL THERAPY FOR THE RECOVERY OF YOUNG STUDENTS WITH COMPUTER NECK SYNDROME

The purpose of this article was to analyze the impact of gadget use on the formation of neck and shoulder pain and headaches in university students and to suggest preventive measures in physical therapy for individuals with computer neck syndrome.

Taking into account the above it is relevant and appropriate to pay attention to this issue and propose preventive measures in physical therapy for the recovery of patients with computer neck syndrome using therapeutic exercises to ensure increased efficiency of the recovery process.

The implementation of preventive measures in physical therapy for people with computer neck syndrome is based on a patient-oriented choice of intervention methods aimed at solving primarily problems that cause limitations in everyday life. A clearly defined combination of various measures helps to improve efficiency and achieve the set goals faster, as well as interest and motivate patients, improves the psycho-emotional state in classes, which will contribute to a more active involvement in motor activity during the day.

Using an integrated approach from the family, educational institutions, and healthcare to prevent the development of this syndrome, as well as including a course in the curriculum to familiarize students with the possible negative consequences of excessive use of gadgets on their health.

Keywords: students, preventive measures, computer neck syndrome, physical therapy.

Стаття надійшла до редакції 01.01.2025 р.