



# Back pain and Text Neck Syndrome

Overusing your neck, back and shoulder muscles causes strain on your spine. Usually this occurs due to looking forward and downward for extended periods of time. Bad posture while texting can lead to spine problems, resulting in chronic neck pain, persistent shoulder pain, chronic back pain and the development of text neck.

## How texting could damage your spine

Pressure on the neck increases the more we tilt our heads, causing spine curvature.

### Pressure on the neck



When inclining the neck to an angle of up to 60 degree the vertebral column would be subjected to a load that can reach 27 kilograms, that is to say, almost the weight of a boy of seven or eight years.

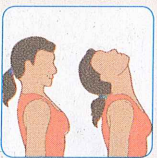
## Exercises



Move your head from left to right several times.



Gently turn head diagonally to the right. Return and repeat 5 times in each direction.



Slowly move head up and backward as far as you are comfortable. Return back and repeat 10 times.



Clasp hands behind head and gently guide head down. Stop when you feel a stretch in the back of your neck. Repeat 5 times.

## Tips to avoid Text Neck Syndrome



- 1** Make an effort so that your ears are aligned with your shoulders.
- 2** Simply hold your phone in front of your face while keeping your back straight.
- 3** If you look down at your device do it just with your eyes.
- 4** Avoid spending hours each day on phone.



## ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಟೆಕ್ನೊ ನೆಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೋಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪಠ್ಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಳಪೆ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ನಿರಂತರ ಭುಜದ ನೋವು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯ ಕತ್ತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

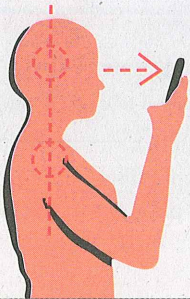
### ಪಠ್ಯ ಸಂದೇಶವು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ

ನಾವು ನಮ್ಮ ತಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಗಿರಿಸಿದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವು ಬೆನ್ನು ಬಾಗುವುದನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ



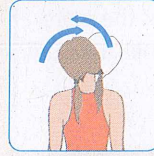
ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು 60 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಾಲಮ್ ಮೇಲೆ 27 ಕೆಜಿ ಗಳಷ್ಟು ಭಾರವನ್ನು ಹೇರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಏಳು ಅಥವಾ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹುಡುಗನ ತೂಕದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.



### ಟೆಕ್ನೊ ನೆಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

- 1 ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸರಿಮಾನನಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ.
- 2 ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- 3 ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಗ್ಗಿ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- 4 ಪ್ರತಿ ದಿನ ಫೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

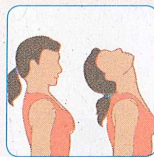
### ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಿರುಗಿಸಿ.



ತಲೆಯನ್ನು ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬಹುದಷ್ಟೆರ ತನಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿರುಗಿ. 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಕೆಳಗಡೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.