

6 faktów odnośnie protrakcji szyi

1. Skutki długotrwałego wysuwania głowy i szyi w przód są długoterminowe.
Mogą powodować zmęczenie mięśni, dyskopatię, ucisk nerwów i wczesny początek zapalenia stawów.
2. Protrakcja jest silnie związana ze zmniejszoną siłą mięśni oddechowych i zdolnością do oddychania.
Powoduje aż 30% straty w pojemności życiowej płuc, jak również znaczny wzrost ciśnienia w sercu i naczyniach krwionośnych.
3. Każde wysunięcie głowy i szyi o 2,5 cm w przód powoduje większe obciążenie na kręgosłup o 4,5 kg.
Średnio jest to ponad 100% więcej obciążenia na kręgosłup a to ma wpływ na struktury nerwowo-mięśniowe.
4. Utrata lordozy w szyjnym odcinku kręgosłupa z powodu protrakcji, może rozciągnąć rdzeń kręgowy do 5-7cm czego wynikiem będzie nieprawidłowe napięcie w obrębie nerwów i opony rdzenia kręgowego, które może wywołać dodatkowe napięcie na jądrach pnia mózgu prowadząc do zwiększonej kompresji i zaburzenia podstawowych funkcji, kontroli metabolicznej oraz chorób.
5. Nieprawidłowa postawa ciała z wysuniętą w przód głową powoduje dyskomfort i ból wynikający z zaburzeń proprioceptywnych i sensorycznych w obrębie pierwszych czterech kręgów szyjnych.
6. Środek ciężkości ciała przenosi się na przód ciała a to z kolei prowadzi do znacznej utraty równowagi i koordynacji a także zwiększonego zagrożenia upadkiem.

