

คำเตือน...คุยโทรศัพท์ไป...เดินไประวังปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

โทรศัพท์มือถือกลายเป็นสิ่งติดตัวของทุกคนไปแล้ว
อุปกรณ์ไฮเทคชิ้นนี้ได้อำนวยความสะดวกให้เราสามารถติดต่อสื่อสารได้ในทุกโอกาสไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรอยู่
แต่ทั้งนี้การคุยโทรศัพท์ขณะเดินนั้นอาจส่งผลเสียให้กับร่างกายของคุณได้ด้วยเช่นกัน

มีผลการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยควีนสแลนด์ ในออสเตรเลีย
ระบุว่าหากคุยโทรศัพท์ขณะเดินนี้อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ ทั้งนี้มันเนื่องมาจากวิธีในการหายใจของเรา

เพราะว่าร่างกายมนุษย์ถูกออกแบบมาให้หายใจออกเวลาเท้าแตะพื้นซึ่งจะเป็นการช่วยป้องกันการกระแทกของกระดูกสันหลัง
ดังนั้น การพูดและเดินไปพร้อมๆกันจะทำให้รูปแบบการหายใจนี้เสีย และส่งผลต่อกระดูกสันหลังของเราได้

คณะวิจัยได้ทำการวัดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อลำคอส่วนล่างซึ่งเป็นส่วนที่ปกป้องกระดูกสันหลังในอาสาสมัครแต่ละคน
พบว่าการเคลื่อนไหวส่วนล่างนี้จะทำงานได้อย่างเหมาะสมในคนที่เดินคนเดียว,
แต่คนที่เดินไปพูดไปจะมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณนี้น้อยกว่าปกติ และจะเป็นอันตรายต่อกระดูกสันหลังได้

นักวิทยาศาสตร์ที่ทำการค้นคว้าในเรื่องนี้ได้บรรยายในการประชุมสมาคมประสาทวิทยา ในนิวยอร์ก
สหรัฐอเมริกา ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากวิธีในการใช้งานของสมอง
โดยกล้ามเนื้อจะมีหน้าที่หลายอย่างในเวลาเดียวกันและถูกสั่งการโดยสมองตามลำดับความสำคัญ
ดังนั้นขณะที่คุยโทรศัพท์และเดินไปในเวลาเดียวกันสมองก็จะให้ความสำคัญกับการคุยโทรศัพท์มากกว่า
และทำให้เสียงต่อการปวดหลังได้มากขึ้น

พวกเขายังกล่าวด้วยว่า คนที่คุยกับคนอื่นขณะเดินนั้นก็เสี่ยงต่อการปวดหลังด้วยเช่นกัน
แต่คนที่คุยโทรศัพท์มือถือขณะเดินจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นพิเศษ เพราะพวกเขาจะใช้เวลากับการเดินและคุยมากเป็นกว่าปกติ

แมทธิว เบนเนตต์ โฆษกของ บริติช คีโรแพรคติก แอสโซซิเอชัน เห็นด้วยกับการศึกษานี้เป็นอย่างมาก
เขากล่าวกับบีบีซีว่า "นี่เป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจมาก มันทำให้เราเห็นว่าไม่ควรเดินไปคุยไปในเวลาเดียวกัน
การพูดคุยจะทำให้ประสิทธิภาพในการเดินของเรา"

และกล่าวด้วยว่า งานวิจัยนี้จะทำให้เราสามารถแนะนำคนที่มึนงงเกี่ยวกับอาการปวดหลังว่า
ควรระวังการเดินที่รีบร้อน หรือไม่ควรนั่งนานเกินไป
และตอนนี้ก็มีคำแนะนำเพิ่มอีกอย่างหนึ่งก็คือไม่ควรคุยกับคนที่เดินไปด้วยกัน และว่า "นี่สำคัญมากสำหรับคนที่ใช้โทรศัพท์
เราก็รู้กันแล้วว่าอาการมือสั่นที่หนักกับหูเป็นเวลานานๆนั้นไม่ดีสำหรับคุณ
เนื่องจากมันจะเป็นการเพิ่มอาการตึงบริเวณไหล่และทำให้เกิดอาการปวดได้"