คำเตือน....คุยโทรศัพท์ไป....เดินไประวังปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

โทรศัพท์มือถือกลายเป็นสิ่งติดตัวของทุกคนไปแล้ว อุปกรณ์ไฮเทคชิ้นนี้ได้อำนวยความสะดวกให้เราสามารถติดต่อสื่อสารได้ในทุกโอกาสไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรอยู่ แต่ทั้งนี้การคุยโทรศัพท์ขณะเดินนั้นอาจส่งผลเสียให้กับร่างกายของคุณได้ด้วยเช่นกัน

มีผลการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ ในออสเตรเลีย ระบุหากคุยโทรศัพท์ขณะเดินอยู่อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ ทั้งนี้มันเนื่องมาจากวิธีในการหายใจของเรา

เพราะว่าร่างกายมนุษย์ถูกออกแบบมาให้หายใจออกเวลาเท้าแตะพื้นซึ่งจะเป็นการช่วยป้องกันการกระแทกของกระดูกสันหลัง ดังนั้น การพูดและเดินไปพร้อมๆกันจะทำให้รูปแบบการหายใจนี้เสีย และส่งผลต่อกระดูกสันหลังของเราได้

คณะวิจัยได้ทำการวัดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อลำตัวซึ่งเป็นส่วนที่ปกป้องกระดูกสันหลังในอาสาสมัครแต่ละคน พบว่ากล้ามเนื้อส่วนลำตัวจะทำงานได้อย่างเหมาะสมในคนที่เดินเฉยๆ แต่คนที่เดินไปพูดไปจะมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณนี้น้อยกว่าปกติ และจะเป็นอันตรายต่อกระดูกสันหลังได้

นักวิทยาศาสตร์ที่ทำการค้นคว้าในเรื่องนี้ได้บรรยายในการประชุมสมาคมประสาทวิทยา ในนิวออลีนส์ สหรัฐอเมริกา ว่าปัญหานี้เกิดขึ้นเนื่องจากวิธีในการสั่งงานของสมอง โดยกล้ามเนื้อจะมีหน้าที่หลายๆอย่างในเวลาเดียวกันและถูกสั่งการโดยสมองตามลำดับความสำคัญ ดังนั้นขณะที่คุยโทรศัพท์และเดินไปในเวลาเดียวกันสมองก็จะให้ความสำคัญกับการคุยโทรศัพท์มากกว่า และทำให้เสี่ยงต่อการปวดหลังได้มากขึ้น

พวกเขายังกล่าวด้วยว่า คนที่คุยกับคนอื่นขณะเดินนั้นก็เสี่ยงต่อการปวดหลังด้วยเช่นกัน แต่คนที่คุยโทรศัพท์มือถือขณะเดินจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นพิเศษ เพราะพวกเขาจะใช้เวลากับการเดินและคุยมากเป็นกว่าปกติ

แมทธิว เบนเนตต์ โฆษกของ บริติช คิโรแพรคติค แอสโซซิเอชั่น เห็นด้วยกับการศึกษานี้เป็นอย่างมาก เขากล่าวกับบีบีซีว่า "นี่เป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจมาก มันทำให้เรารู้ว่าเราไม่ควรเดินไปคุยไปในเวลาเดียวกัน การพูดคุยจะทำลายประสิทธิภาพในการเดินของเรา"

และกล่าวด้วยว่า งานวิจัยนี้จะทำให้เราสามารถแนะนำคนที่มีปัญหากับอาการปวดหลังว่า ควรจะสังเกตวิธีก้มหยิบของ หรือไม่ควรนั่งนานเกินไป และตอนนี้ก็มีคำแนะนำเพิ่มอีกอย่างหนึ่งก็คือไม่ควรคุยกับคนที่เดินไปด้วยกัน และว่า "นี่สำคัญมากสำหรับคนที่ใช้โทรศัพท์ เรารู้กันแล้วว่าการถือโทรศัพท์แนบกับหูเป็นเวลานานๆนั้นไม่ดีสำหรับคุณ เนื่องจากมันจะเป็นการเพิ่มอาการตึงบริเวณไหล่และทำให้เกิดอาการปวดได้"

แหล่งที่มา » ผู้จัดการ