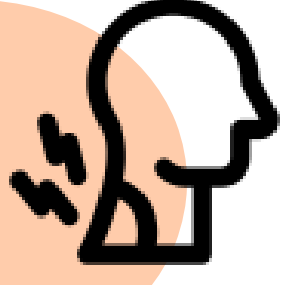


टेक नेक

जुड़े रहने की पीड़ा

1. टेक नेक क्या है?

टेक नेक का मतलब है इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जैसे स्मार्टफोन, टैबलेट, और लैपटॉप का लंबे समय तक इस्तेमाल करने से होने वाला गर्दन का दर्द और तनाव। यह समस्या बार-बार झुकने और गलत पॉस्चर के कारण होती है।



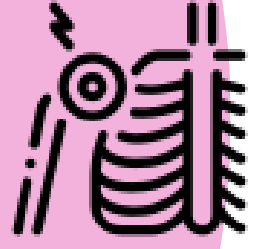
2. कारण

- गलत पॉस्चर: स्क्रीन देखने के लिए गर्दन नीचे झुकाना।
- लंबा स्क्रीन टाइम: बिना ब्रेक के घंटों तक डिवाइस का इस्तेमाल।
- दोहराव वाली हरकतें: फोन चेक करने या टाइपिंग के लिए बार-बार गर्दन झुकाना।



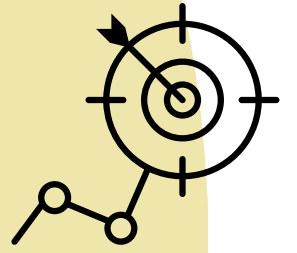
3. लक्षण

- गर्दन और कंधे में दर्द: गर्दन, कंधे और ऊपरी पीठ में लगातार या तीव्र दर्द।
- अकड़न: गर्दन की गतिशीलता में कमी या अकड़न।
- सिरदर्द: मांसपेशियों के तनाव से सिरदर्द।
- आगे झुका हुआ सिर: सिर का आगे की ओर झुकना, जिससे रीढ़ की हड्डी का संरेखण बिगड़ता है।
- झनझनाहट या सुन्नपन: गंभीर मामलों में, नसों पर दबाव के कारण हाथों और उंगलियों में सुन्नपन।



4. रोकथाम के उपाय

1. उपकरण की सही स्थिति:
 - स्क्रीन को आंखों की ऊंचाई पर रखें।
 - लैपटॉप के लिए स्टैंड या बाहरी मॉनिटर का उपयोग करें।
2. सही पॉस्चर:
 - सिर को रीढ़ के साथ सीधा रखें।
 - झुक कर बैठने से बचें।
3. नियमित ब्रेक:
 - 20-20-20 नियम अपनाएं: हर 20 मिनट में 20 फीट दूर 20 सेकंड के लिए देखें।
 - गर्दन और कंधे की स्ट्रेचिंग करें।
4. मांसपेशियों को मजबूत करने के व्यायाम:
 - चिन टक्स: ठोड़ी को पीछे की ओर खींचें, कानों को कंधों के साथ संरेखित करें।
 - शोल्डर रोल्ल्स: कंधों को आगे और पीछे घुमाएं।
5. एर्गोनॉमिक कार्यस्थल:
 - सही पॉस्चर के लिए एर्गोनॉमिक कुर्सी और एडजस्टेबल टेबल का उपयोग करें।



5. उपचार विकल्प

- फिजिकल थेरेपी: गर्दन और कंधे की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए व्यायाम।
- मालिश थेरेपी: मांसपेशियों की जकड़न दूर कर रक्त प्रवाह बढ़ाती है।
- गर्म या ठंडा सेक: सूजन और दर्द को कम करता है।
- दर्द निवारक दवाएं: अस्थायी राहत के लिए ओवर-द-काउंटर दवाएं।

