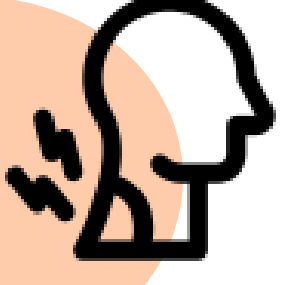


टेक नेक

जोडले राहण्याची किंमत

1. टेक नेक म्हणजे काय?

टेक नेक म्हणजे स्मार्टफोन, टॅबलेट, आणि लॅपटॉप यांसारख्या इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांचा दीर्घकाळ वापर केल्याने होणारा मानेचा त्रास आणि ताण. सततच्या ताणतणाव आणि स्क्रीनकडे पाहताना चुकीच्या शरीरस्थितीमुळे हा त्रास होतो.



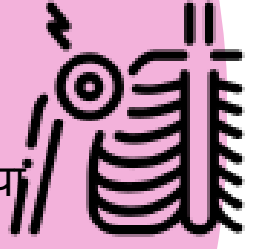
2. कारणे

- चुकीची शरीरस्थिती: स्क्रीन पाहण्यासाठी मान खाली झुकवणे.
- दीर्घकाळ स्क्रीनचा वापर: ब्रेक न घेता तासन्तास उपकरणांचा वापर.
- सततच्या हालचाली: फोन चेक करण्यासाठी किंवा टायपिंगसाठी वारंवार मान खाली झुकवणे.



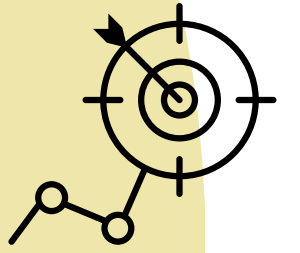
3. लक्षणे

- मान आणि खांद्यांचा त्रास: मानेत, खांद्यांत, आणि वरच्या पाठीत सतत किंवा तीव्र वेदना.
- कडकपणा: मानेत हालचाल कमी होणे किंवा कडकपणा जाणवणे.
- डोकेदुखी: स्नायूंच्या ताणामुळे होणारी ताणदुखी.
- पुढे वाकलेली मान: मान पुढे वाकणे आणि मणक्याच्या रेषेबाहेर जाऊन बसणे.
- सुन्नपणा किंवा मुंग्या येणे: गंभीर प्रकरणांमध्ये, मज्जातंतूंच्या दाबामुळे हात आणि बोटांमध्ये सुन्नपणा.



4. प्रतिबंधक उपाय

1. योग्य उपकरण स्थिती:
 - स्क्रीन डोळ्यांच्या पातळीवर ठेवा.
 - लॅपटॉपसाठी स्टँड किंवा बाह्य मॉनिटर वापरा.
2. योग्य शरीरस्थिती:
 - मान आणि मणका सरळ रेषेत ठेवा.
 - झुकून बसणे टाळा.
3. नियमित ब्रेक:
 - 20-20-20 नियम पाळा: दर 20 मिनिटांनी 20 फूट दूर 20 सेकंद पाहा.
 - मानेचे आणि खांद्यांचे नियमित व्यायाम करा.
4. स्नायू बळकटीकरण व्यायाम:
 - चिन टक्स: मान मागे खेचा, कान खांद्याच्या रेषेत आणा.
 - शोल्डर रोलस: खांदे पुढे आणि मागे फिरवा.
5. सुसज्ज कार्यक्षेत्र:
 - योग्य शरीरस्थितीसाठी एर्गोनॉमिक खुर्चा आणि समायोज्य टेबल वापरा.



5. उपचार

- फिजिकल थेरपी: मानेचे आणि खांद्यांचे स्नायू बळकट करण्यासाठी व्यायाम.
- मसाज थेरपी: स्नायूंचा ताण कमी करून रक्तप्रवाह सुधारतो.
- गरम किंवा थंड पट्ट्या: जळजळ कमी करून वेदना कमी करतात.
- वेदनाशामक औषधे: तात्पुरत्या आरामासाठी ओटीसी औषधे.

