International Science Group

ISG-KONF.COM

X
INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE «CURRENT ISSUES, MODERN ACHIEVEMENTS AND INNOVATIONS OF SCIENCE»

Bilbao, Spain

November 04-07, 2025

ISBN 979-8-90070-306-0

DOI 10.46299/ISG.2025.2.10

MEDICINE		
33.	Askarov A.A., Kuzhageldiyev A.A., Sailaubekova S.K. MODERN TRENDS IN THE SURGICAL TREATMENT OF PANCREATIC NECROSIS	163
34.	Kalmagambet A.B., Serzhankyzy M., Serikova A.B., Mishra L.A., Khussainova T.B. REPRODUCTIVE CONSEQUENCES OF METABOLIC SYNDROME AND OBESITY IN WOMEN	169
35.	Khadisha S., Umurzakova S.R. THE ROLE OF MITOCHONDRIAL DYSFUNCTION IN THE PATHOGENESIS OF AGE-RELATED MACULAR DEGENERATION	175
36.	Markovych O., Prokopchuk V., Demchuk K., Voitovych L. THE EFFECTIVENES OF PHANTOM-PULSE GYMNASTICS AFTER LOWER LEG AMPUTATION, DURING PREPARATION AND AFTER PROSTHETICS	180
37.	Веснін В.В., Черкашина М.В. ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ҐАДЖЕТІВ НА СТАН РОЗВИТОК ПАТОЛОГІЇ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У МОЛОДІ	183
38.	Говбах І.О., Гречаніна О.Я., Цогоєва Л.М., Молодан Л.В. НЕМЕДИКАМЕНТОЗНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ У ХВОРИХ НА СПАДКОВУ МОТОРНО-СЕНСОРНУ НЕЙРОПАТІЮ 1А ТИПУ	186
39.	Келюх Ю.О., Коротенко В.О., Просоленко К.О. РОЛЬ ВИСОКОЧУТЛИВОГО ТРОПОНІНУ У РАННІЙ ДІАГНОСТИЦІ ІНФАРКТУ МІОКАРДА	191
40.	Посохов М.Ф., Супрун Е.В., Кутовий І.О., Лемонджава З.М. КЛІНІКО-МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЕГКИХ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВИХ ТРАВМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З БОЙОВИМИ ДІЯМИ	193
41.	Шевченко О.О., Левон М.М., Кобзар О.Б., Гуменчук О.Ю., Левон В.Ф. ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ ЕНДОТЕЛІОЦИТІВ СОМАТИЧНОГО ТИПУ ВЕНУЛЯРНИХ МІКРОСУДИН НА РАННІХ СТАДІЯХ ПРЕНАТАЛЬНОГО ОНТОГЕНЕЗУ ЛЮДИНИ	200

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ҐАДЖЕТІВ НА СТАН РОЗВИТОК ПАТОЛОГІЇ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У МОЛОДІ

Веснін Володимир Вікторович
к.мед.наук, доцент,
кафедра екстреної та невідкладної медичної допомоги,
ортопедії, травматології та протезування
Харківський національний медичний університет

Черкашина Марія Валеріївна
здобувачка вищої освіти 5 курсу
Харківський національний медичний університет

Вступ. З кожним роком серед молоді стає все більше необхідним використання ґаджетів у цифровому суспільстві: для навчання, роботи, проведення дозвілля. За останнє десятиліття прослідкується зростання використаного часу за смартфонами, планшетами, ноутбуками, що у свою чергу стає причиною нових патернів навантаження на опорно-руховий апарат. Ураховуючи те, що формування постави та стабільності хребта у подальшому є принципово важливим у молодому віці, тому вивчення впливу використання цифрових технологій на шийний відділ хребта набуває великого значення.

Актуальність. Тривале перебування у вимушеному положенні з нахилом голови вперед формує надмірне навантаження на шийний відділ хребта, м’язи шиї, а також включає вплив на плечовий пояс. Особливо актуальним є вивчення прогнозу у розповсюджені феномену «text neck syndrome» (синдром текстової шиї) серед молодого покоління України.

Мета. Визначити вплив тривалого використання ґаджетів на стан шийного відділу хребта у молоді на основі оцінки звичок користування, положення тіла, частоти виникнення больових відчуттів.

Матеріали. Проведено анкетування серед здобувачів освіти ХНМУ методом створення анонімного опитування.

Результати та обговорення. Кількість респондентів становила 54 особи, розподіл за віком варіюється з 16 по 25 років, за видом зайнятості 59,3% (32 особи) поєднують навчання та роботу, 33,3% (18 людей) лише навчаються, 7,4% (4 особи) працюють. Результати демонструють стрімку тенденцію до надмірного використання електронних пристроїв: 44,4% респондентів (24 особи) користуються ґаджетами 7 і більше годин на день, 38,9% (21 особа) – 5-6 годин, 14,8% (8 осіб) – 3-4 години, і лише 2% (1 особа) – до 2 годин. Таким чином, 80% опитаних (40 осіб) проводять за ґаджетами понад 5 годин щодня, тобто кожна додаткова година використання ґаджетів підвищує ймовірність розвитку та інтенсивність больового синдрому. Розподіл за положеннями: напівлежачи – 35,2% (19 осіб), сидячи – 25,9% (14 осіб), лежачи – 33,3% (18 осіб), стоячи – 5,6%

(3 особи). Критично важливо, що 64% респондентів (37 осіб) користуються ґаджетами у лежачому або напівлежачому положенні, що створює максимальне навантаження на шийний відділ хребта.

Важливим є аналіз положення голови при використанні ґаджетів. Лише 20% респондентів (11 осіб) тримають голову прямо на рівні очей. 34% (18 осіб) відзначають легкий нахил голови, 31% (17 осіб) – помітний нахил, 14% (8 осіб) – сильний нахил голови вниз. Це означає, що 70% опитаних (35 осіб) регулярно перебувають у біомеханічно несприятливому положенні.

Біль у шийному відділі. 65% респондентів (46 осіб) відчувають біль або напруження у шиї після тривалого використання ґаджетів, з них 44,4% (24 особи) відчувають біль часто, 40,7% (22 особи) – іноді, 14,9% (8 осіб) – рідко.

Характер больового синдрому. Аналіз інтенсивності болю показав: сильний біль, що потребує відпочинку або масажу, відчувають 38% (21 особа), помірний біль, що заважає рухам – 50% (27 осіб), легкий біль – лише 11,1% (6 осіб). Таким чином, 92% респондентів з больовим синдромом (46 осіб) мають клінічно значущі прояви.

Напруження у плечовому поясі. 100% опитаних (54 особи) відчувають напруження у плечах або верхній частині спини, з них 77,8% (42 особи) – часто, 22,2% (12 осіб) – іноді. Регулярність перерв. Лише 2% респондентів (1 особа) роблять перерви кожні 30-60 хвилин, 33% (18 осіб) – 1-2 рази на день, 42,6% (23 особи) – рідше ніж раз на день, 20,4% (11 осіб) – тільки у разі сильного болю. Тобто 68% студентів не дотримуються елементарних правил профілактики. 58% опитаних (31 особа) постійно користуються телефоном перед сном у лежачому положенні, 34% (18 осіб) – іноді, і лише 9% (5 осіб) – рідко. Використання ґаджетів у лежачому положенні, особливо перед сном, є додатковим фактором ризику, що посилює м'язовий дисбаланс та больовий синдром.

100% респондентів визнають негативний вплив використання ґаджетів на стан шийного відділу хребта. При цьому 76% (41 особа) відзначають значний вплив і помічають, що не можуть тримати поставу рівно, 24% (13 осіб) вважають вплив несуттєвим при регулярних розминках.

Висновки. Тривале перебування у вимушеному положенні з нахилом голови створює надмірне біомеханічне навантаження на структури шийного відділу хребта, що призводить до формування больового синдрому, м'язового дисбалансу та порушень постави. Респонденти, які проводять більше часу за ґаджетами, демонструють вищу частоту та інтенсивність больових відчуттів у шийному відділі та плечовому поясі. Встановлено тенденцію до омолодження патології шийного відділу хребта дегенеративного характеру, що традиційно була властива особам старшого віку. Молодь демонструє ранні ознаки порушень постави та хронічного больового синдрому.

Список літератури

1. Tsantili AR, Chrysikos D, Troupis T. Text Neck Syndrome: Disentangling a New Epidemic, Acta Med Acad, 2022 Aug.

2. Shah P.P., Sheth M.S. Correlation of smartphone use addiction with text neck syndrome and SMS thumb in physiotherapy students, International Journal of Community Medicine and Public Health. 2018