



Compte amb els polzes i el coll

Sotmesos a un ritme de vida frenètic, sovint perdem de vista que alguns petits mals hàbits del nostre dia a dia poden derivar en patologies que cal vigilar. Es tracta de lesions aparentment de poca importància que poden acabar en lesions de més consideració i de més difícil tractament si no són tingudes en compte en el moment precís.

Un dels fets més evidents d'això que parlem són les anomenades noves malalties tecnològiques, ocasionades per l'ús continuat d'*smartphones*, tauletes i dispositius mòbils, en general. Les afectacions són diverses i de diversos nivells i intensitats. Algunes de les patologies que es deriven d'aquests mals usos són: la fatiga visual, les lesions que es produeixen en canells i en dits (principalment, als polzes) i altres patologies musculars que són conseqüència directa de l'adopció de males postures, com és el cas de la ja coneguda com a *text neck*, que no és altra cosa que el mal de coll que provoca l'ús continuat del telèfon mòbil si no s'adopta una postura de coll correcta.

Així que els fisioterapeutes, entre altres mesures, aconsellem que si fem servir una pantalla de manera freqüent i durant molt de temps i no tenim cap necessitat de manipular-la (com, per exemple, si mirem una pel·lícula o seguim un curs en línia des d'una tauleta o dispositiu mòbil), sempre és recomanable que col·loquem el dispositiu sobre una superfície plana i a una alçada que ens permeti tenir el coll completament recte.

A més, també cal tenir cura dels polzes, que són els dits que més pateixen quan xategem amb el mòbil o juguem a videojocs i que, per tant, són els que presenten més risc de lesions. Entre els consells més habituals i alhora elementals dels fisioterapeutes hi ha que fem servir notes de veu com a mètode alternatiu a l'escriptura quan ens notem els dits fatigats. Avui dia, el dolor als dits polzes és molt més habitual del que es podria imaginar, i afecta persones de totes les edats.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat