



<http://www.aldia.cat/gent/noticia-inclinar-coll-per-usar-mobil-pot-causar-sindrome-text-neck-20151108121310.html>

Secció: Local

08/11/2015

## Inclinar el coll per usar el mòbil pot causar la síndrome de 'Text neck'

Títol: Europa Espanya Català

BARCELONA, 8 Nov. (EUROPA PRESS) -

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha alertat de la síndrome de 'Text neck' (coll de text), una "malaltia tecnològica" causada per inclinar el coll per escriure missatges de text que pot comportar dolor i rigidesa cervical, cefalees i esquenes adolorides, entre d'altres patologies.

En una entrevista d'Europa Press, la fisioterapeuta i vicedegana del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Mònica Rodríguez, ha explicat que "cada vegada acudeix més gent a les consultes" per les anomenades malalties tecnològiques, a causa de la utilització inadequada i prolongada de 'smart phones', 'tablets', portàtils i ordinadors.

Quan s'utilitza de manera equivocada el mòbil o la 'tablet' es flexiona la posició cervical i a vegades es torça el cap, es posen cap endavant les esquenes i augmenta la cifosi dorsal --curvatura de la columna--, fet que també afecta els patrons respiratoris.

En posició recta, el crani pesa entre 4 i 5 quilos, però si el coll es flexiona 15 graus per mirar el telèfon, "la força que s'exerceix sobre les vèrtebres i la musculatura cervical augmenta fins a 12 quilos", i segueix creixent en funció d'aquesta inclinació --a 45 graus, 22 quilos.

El 'Text neck' pot generar disfuncions en el sistema neuromusculoesquelètic en zona cervical perquè si al llarg del temps la columna vertebral no treballa bé es pot alterar l'alineació articular, provocant hèrnia discal, cervicoartrosi, contractures i maldecap, ha avisat.

### L'EXCÉS D'ÚS DEL POLZE

A més, l'excés d'ús del dit polze a l'hora d'escriure pot comportar estrès articular i generar Tenosinovitis de Quervain i Rizartrosis del polze, "una artrosi molt típica de les dones que cosien", tot i que sobre aquest extrem encara no hi ha prou evidències científiques i fan falta més estudis, ha precisat.

Per esquivar aquestes patologies tecnològiques, la fisioterapeuta ha recomanat utilitzar més les notes de veu en comptes d'enviar sempre missatges de text, utilitzar les dues mans per escriure i intentar situar el canell en una posició neutra.

### ALGUNS CONSELLS

Ha aconsellat situar la pantalla del mòbil --també de 'tablets' i portàtils-- en una posició lleugerament inferior als ulls perquè les cervicals estiguin en una posició neutra i no flexionada, mantenir una posició recta tot i que sense forçar i seure de manera adequada.

En el cas dels ordinadors, és important situar el teclat i el ratolí de manera que no es tanqui el canell, recolzant els avantbraços i utilitzant un coixí sota el canell: "El teclat hauria d'estar a un nivell inferior a l'altura dels colzes".

També ha recomanat intentar descansar aproximadament cada trenta minuts i fer estiraments actius d'extensió del canell.