

Inclinar el coll per usar el mòbil pot causar la síndrome «Text neck»

Títol: Europa Espanya Català

Foto: Pixabay

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya alerta de la síndrome de "Text neck", una "malaltia tecnològica" causada per inclinar el coll per escriure missatges de text que pot comportar dolor i rigidesa cervical, cefalees i esquenes adolorides.

La vicedegana de l'entitat, Mònica Rodríguez, ha explicat que "cada vegada ve més gent a les consultes" per la utilització inadequada i prolongada de "smart phones", "tablets", portàtils i ordinadors. Quan es fan servir de manera equivocada es flexiona la posició cervical i a vegades es torça el cap, es posen cap endavant les esquenes i augmenta la cifosi dorsal -columna torta-, 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", i continua creixent en funció d'aquesta inclinació -a 45 graus, 22 quilos.

La "Text neck" pot generar disfuncions en el sistema neuromusculoesquelètic a la 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.

A més, l'excés d'ús del dit polze a l'hora d'escriure pot comportar estrès articular i generar "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.

També ha aconsellat situar la pantalla del mòbil, de les "tablets" i dels 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". A més, es recomana intentar descansar aproximadament cada trenta minuts i fer estiraments actius d'extensió del canell.