



¡En exclusiva! ¡Sólo en Noviembre!
Matarrómera Club 2013



11€ la botella
A partir de 17€ la botella



Diari de Girona » Tecnologia

0 1 1

Descobreix com la tecnologia et malmet els polzes i les cervicals

La utilització inadequada de telèfons mòbils, tablets i ordinadors causa cada vegada més dolències

16.11.2015 | 21:19

Grups de fisioterapeutes han alertat de la **síndrome del 'text neck'**, una "malaltia tecnològica" causada per **inclinat el coll per escriure missatges de text** en el mòbil que pot comportar dolor i rigidesa cervical, cefalees i problemes d'esquena, entre altres patologies.



Les malalties tecnològiques són cada vegada més habituals.

Getty Images

La fisioterapeuta i vicedegana del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Mónica Rodríguez, ha explicat que "cada vegada ve més gent a les consultes" per les denominades malalties tecnològiques, a causa de **la utilització inadequada i perllongada** de smartphones, tauletes, portàtils i ordinadors.

Quan es fa servir de forma equivocada el mòbil o la tauleta **es flexiona la postura cervical i de vegades es torça el cap**, es tira cap a endavant l'esquena 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 els dotze quilos**", i segueix creixent en funció d'aquesta inclinació a 45 graus, 22 quilos.

El 'text neck' pot generar disfuncions en el sistema neuromuscoloesquelètic a nivell cervical perquè si al cap de cert temps la columna vertebral no treballa bé es pot alterar l'alineació articular, provocant hèrnia discal, cervicoartrosi, contractures i mal de cap, ha avisat.

L'excés d'ús del polze al telèfon

A més, l'excés d'ús del dit polze a l'hora d'escriure en el mòbil **pot comportar estrès articular** i generar Tenosinoviti de Quervain i Rizartrosi del polze, "una artrosi molt típica de les dones que cosien", si bé sobre aquest extrem encara no hi ha prou evidències científiques i són necessaris 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.

Consells per evitar el 'text neck'

L'especialista aconsella situar la pantalla del mòbil -també de les tauletes i els portàtils- **en una posició lleugerament inferior als ulls** perquè les cervicals estiguin en una posició neutra i no flexionada, mantenir una postura recta encara que sense forçar i seure de forma 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 la mà: "el teclat **hauria d'estar a un nivell inferior a l'altura dels colzes**", sentència.

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

Tecnologia



Trucs per estalviar en la factura de dades

És fonamental connectar-se a xarxes wifi, sempre que sigui possible, i controlar les actualitzacions



Domòtica: aplicacions per controlar casa teva amb un dit
Aquestes 'apps' et permetran gestionar amb el mòbil els sistemes intel·ligents de la llar



Com pots saber si el teu telèfon mòbil té un virus?
Els smartphone són un dels objectius dels creadors de malware i estan constantment exposats a...

Totes les notícies de Tecnologia

Hotel Londres
Últimas Ofertas -
19,00 € ¡Compruébalo ahora!
trivago.es

¡Hola garajes y trasteros con hasta un 10% de dto!