



# Noves tecnologies, noves lesions

Heu sentit mai com un dolor a l'arrel dels polzes? Com si el dit gros es queixés perquè jugueu massa amb el mòbil o perquè xategeu sense parar? Feu-li cas. Al cos, se l'ha d'escoltar. Pot tractar-se d'una de les patologies més comunes entre els usuaris d'aquests aparells. Els mòbils ens fan la vida més fàcil, però cal anar-hi amb compte per no prendre mal.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya hem realitzat una campanya sobre com usar les TIC i no lesionar-se en l'intent. Podeu veure'n el vídeo al nostre canal FizioTV.cat. Una de les advertències és que l'ús irresponsable de tauletes i mòbils pot estressar-nos les articulacions.

Començant pel coll. Utilitzar tauletes per mirar sèries o pel·lícules o per seguir cursos en línia sol comportar una posició forçada del coll, cap endavant. Per usar-les de manera perllongada, és recomanable deixar-les fixes en una superfície plana i en un angle que ens permeti tenir el coll en posició neutra, relaxat. Hi ha suports especials que serveixen per a això.

Perquè no se'ns queixin els polzes, la solució encara és més senzilla i econòmica. Podem descansar-los deixant de jugar una estona, que el món no s'acabarà, o podem fer servir mètodes alternatius de comunicació com els missatges de veu.

Així mateix, l'ús repetit i perllongat del ratolí de l'ordinador pot generar lesions a la mà i al canell. Qualsevol expert en ergonomia convindrà que cal col·locar el teclat en un nivell inferior als colzes perquè les espatlles i els canells treballin en una posició còmoda. També podem fer servir coixinets de goma per col·locar-los sota el tou de la mà; descansar periòdicament o realitzar exercicis d'elongació dels músculs estressats.

Per acabar, deixar dit que l'ús obsessiu del mòbil (anar jugant o xatejant pel carrer, absolutament absorts) comporta un altre perill. Caure o topar amb alguna cosa. En aquest cas, el sentit comú diu que no hi ha res com estar pel que hem d'estar.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocream**  
*F'activa*

