Προβλήματα στον αυχένα λόγω tablet (Μαρία Παπαδοδημητράκη)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 21 Μαρτίου, 2015

Έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας πολλών από εμάς και βρίσκονται στην τσάντα μας μαζί με το smartphone και το πορτοφόλι.

Ωστόσο, οι ταμπλέτες φαίνεται να θέτουν σε κίνδυνο τον αυχένα μας, προειδοποιούν ειδικοί. Πιο συγκεκριμένα, η χρήση συσκευών, όπως τα iPads, έχει σαν αποτέλεσμα να ασκείται 3 φορές περισσότερη πίεση στους μύες της περιοχής από ότι αν χρησιμοποιούσαμε επιτραπέζιους υπολογιστές, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να προκαλέσει πόνο στην πλάτη και μια σειρά από άλλα προβλήματα.

Η μελέτη, που δημοσιεύεται στο περιοδικό «Ergonomics» από επιστήμονες του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον, αναφέρει ότι «η χρήση των tablet απαιτεί σημαντική κάμψη του κεφαλιού και του αυχένα και μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες τραυματισμού της περιοχής για τους χρήστες».

Στην

μελέτη συμμετείχαν 33 φοιτητές και πανεπιστημιακό προσωπικό που χρησιμοποιούν συχνά τις συσκευές αυτές, οι οποίοι εξετάστηκαν σε διάφορες στάσεις του σώματος και κατά την ανάγνωση και την πληκτρολόγηση κειμένων για 2-5 λεπτά. Το συμπέρασμα, στο οποίο κατέληξαν οι ειδικοί, ήταν ότι τελικά η θέση της ταμπλέτας δημιουργούσε το πρόβλημα και ότι το να την στηρίζουμε στην ποδιά μας ή να την ακουμπάμε στο τραπέζι ήταν χειρότερο από το να το κρατάμε όρθιο μπροστά μας.

Προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι η κλήση του κεφαλιού σε γωνία 60 μοιρών, για να δούμε την οθόνη του τηλεφώνου μας, έχει σαν αποτέλεσμα η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (το τμήμα πάνω από τους ώμους) να επιβαρύνεται με πίεση που ισοδυναμεί με 27 κιλά.

(Πηγή: vita.gr)