Problemi nel pollice e dolori cervicali a causa degli smartphone

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



26 NOVEMBRE 2013 -Gli smartphone facilitano la vita permettendo di rispondere alle email e rispondere ai messaggi istantaneamente, ma possono anche causare nuove malattie come dolore cervicale e problemi al pollice.

Se n’è parlato sui media spagnoli dove chirurghi specializzati in ortopedia ed in particolare specialisti in microchirurgia della mano, hanno spiegato che l'uso di telefoni cellulari per mantenere lunghe conversazioni possono causare lesioni alle mani, soprattutto sul primo dito, per il fatto che risulta essere il più usato per questi dispositivi.

Tali strumenti potrebbero provocare anche problemi alla schiena, soprattutto nella regione cervicale, a causa della posizione adottata durante l’utilizzo prolungato del telefono cellulare.

Peraltro, le lesioni ai tendini, specialmente gli estensori del pollice, possono produrre dolore nel dito con irradiazione al polso.

Uno specialista il dottor Galvan di Tenerife ha riferito che i problemi "all'inizio sono occasionali e coincidono con l'uso del telefono, ma poi è possibile diventino cronici e causare dolore nei momenti in cui non li stiamo utilizzando".

Il dolore può verificarsi soprattutto anche in corrispondenza della base del pollice, che si gonfia a causa della posizione che adotta il pollice digitando sullo smartphone.

Un'altra conseguenza molto frequente e correlate alla patologia precedente è la compressione sul medio nervo del polso, la cosiddetta sindrome del "tunnel carpale", una lesione la cui incidenza è aumentata nei giovani dovuta ad un uso eccessivo della mano nella vita attiva mediante l'uso del mouse computer e nei momenti di svago, con l'uso di telefoni cellulari.

Per il momento, per lo più si tratta di infortuni che possono essere curate con la riduzione di tali attività, con stecche protettive, farmaci anti-infiammatori e fisioterapia.

Tuttavia, il chirurgo ortopedico avverte che quando queste lesioni diventano croniche possono portare a problemi degenerativi del pollice e anche sui polsi.

Secondo lo specialista, gli smartphone, avendo una piccola tastiera, non sono predisposti a inviare messaggi lunghi e costantemente, mentre un uso prolungato e frequente può causare problemi soprattutto al pollice.

Ci sono soggetti che hanno subito lesioni usando il dispositivo mezz'ora al giorno e ci sono coloro che lo usano più tempo senza avere alcuna conseguenza a causa dell'elasticità delle articolazioni. Condizione che è il principale determinante per soffrire di alcune malattie.

L'uso improprio del cellulare genera i primi processi infiammatori che possono diventare degenerativi nella mano e anche causare derive per problemi cervicali, perché una cattiva posizione della colonna produce contratture muscolari.

Il consiglio che emerge da quanto apparso su alcuni media spagnoli, rileva Giovanni D'Agata, presidente dello “Sportello dei Diritti”, è quello di non utilizzare il telefono come un computer. Il problema è che chiedere di utilizzare lo smartphone solo per inviare messaggi in forma semplice e di non lavorare come se fosse un pc è un suggerimento pressoché impossibile da seguire per le potenzialità sempre maggiori riservate a questi dispositivi.

La soluzione potrebbero essere i tablet che sono studiati per funzionare con tutte le dita della mano, così consentendo, almeno a detta degli specialisti, dieci volte meno sforzo che se si usasse uno smartphone.[MORE]

(ovvero a cura di **giovanni d'agata**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/problemi-nel-pollice-e-dolori-cervicali-a-causa-degli-smartphone/54212