

Troppi smartphone e tablet: il «collo da tablet» è ormai un'epidemia

L'uso compulsivo degli schermi portatili provoca rigidità a livello della nuca e dolore cervicale irradiato alla braccia fino a intorpidirle. Donne e giovani più a rischio

Alice Vigna



Un tempo c'erano il ginocchio della lavandaia, il gomito del tennista, la spalla del nuotatore. Il primo si è estinto con l'avvento delle lavatrici, gli altri resistono tuttora. Ma c'è da scommettere che saranno surclassati da un disturbo che si sta avviando a essere sempre più frequente, il dilagante collo da tablet: una «malattia» che adesso, secondo uno

studio pubblicato sul *Journal of Physical Therapy Science*, si sta diffondendo soprattutto fra i giovani e le donne. L'indagine è stata condotta su studenti, docenti e dipendenti dell'università di Las Vegas per capire quanto sia comune il dolore al collo da uso sconsiderato di schermi, oltre che per definirne i fattori di rischio principali; i risultati mostrano innanzitutto che oltre la metà di chi usa abitualmente il tablet ammette di soffrire di dolori a collo e spalle, nel 15 per cento dei casi talmente intensi da compromettere perfino il sonno.

 **Smartphone, tablet e pc: quali rischi per collo e spalle?**



Camminata 2.0

DONNE E GIOVANI PIÙ A RISCHIO PER LA STRUTTURA MUSCOLARE Giuseppe Sessa, presidente della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (SIOT), conferma: «Le persone con disturbi causati dal tablet ma anche dall'uso eccessivo dello smartphone sono in aumento: questi dispositivi vengono impiegati sempre più a lungo e sono diventati indispensabili per il lavoro e lo svago, così si può parlare di una vera e propria "epidemia". I giovani pare siano più colpiti, forse per l'utilizzo più intenso e prolungato rispetto alle altre generazioni; sembrano più a rischio anche le

donne, a causa di una minore statura e di un minor tono muscolare rispetto agli uomini». Stando ai dati raccolti dai ricercatori statunitensi la probabilità di fastidi è infatti circa doppia nel sesso femminile e Szu-Ping Lee, coordinatore dell'indagine, osserva: «Le donne hanno braccia più corte e spalle più strette: questo può portarle ad assumere più facilmente posizioni "estreme" durante l'uso del tablet. E sono proprio queste, più ancora delle ore passate di fronte allo schermo, a provocare i fastidi».

«Gomito del selfista», malattia in agguato per chi esagera con i selfie

Sollecitazione di polso e gomito

TESTA CHINA DELETERIA PER IL COLLO Le posture peggiori sono quelle che costringono a guardare in basso o a "sdraiarsi" sul tablet: secondo quanto rilevato da Lee il rischio di dolori a collo e spalle raddoppia, per esempio, quando si sta seduti senza un supporto adeguato alla schiena. Un classico, starsene per terra a gambe incrociate con la testa china sul tablet: una modalità d'uso che pare piaccia soprattutto alle ragazze, che stanno sul pavimento con il tablet in mano nel 77 per cento dei casi contro il 23 per cento dei maschi (il che contribuisce a spiegare la maggiore incidenza di guai al femminile, secondo il ricercatore statunitense). La probabilità di andare incontro a fastidi cresce anche quando si tiene il tablet in grembo oppure se lo si mette piatto sul tavolo. «In tutte queste situazioni la colonna cervicale si china in avanti e va in iper-flessione, la posizione più deleteria per il collo — precisa Sessa — Lo stesso succede col cellulare, quando siamo in piedi e lo teniamo a livello del bacino: basta passeggiare per strada o nei parchi cittadini per vedere tanti ragazzi che perfino mentre camminano stanno in questa posizione».

I SINTOMI Collo piegato in avanti, sguardo fisso sullo schermo: è così che si spiana la strada al dolore da tablet o da smartphone perché più ci si china, più aumenta lo stress sulla colonna cervicale. Al punto che inclinandosi di 45 gradi in avanti è come se portassimo un carico di oltre venti chili sul collo, secondo le stime del New York Spine Surgery and Rehabilitation Medicine Center. I sintomi tipici del collo da tablet? La rigidità a livello della nuca e il dolore nella zona cervicale, che può irradiarsi alle braccia fino a intorpidirle.

LA PREVENZIONE Per ridurre i rischi Lee consiglia di rinforzare i muscoli di collo e spalle con opportuni esercizi: «Dovrebbero farlo soprattutto le donne — puntualizza l'esperto —. Serve poi usare supporti da tavolo, per evitare di lavorare con lo schermo del tablet in orizzontale, e magari procurarsi una tastiera così da assumere una posizione più corretta mentre scriviamo; indispensabile poi stare seduti con un supporto lombare. Possono aiutare anche gli strumenti che "ricordano" di aggiustare la postura: sono dispositivi che si agganciano ai vestiti o si attaccano sulla pelle e che mandano un segnale quando ci "stravacchiamo" in una posizione sbagliata». Alcuni si collegano a una app per smartphone, altri mandano un segnale sonoro:

sono la versione moderna della mamma che ci diceva di star dritti mentre scrivevamo e possono servire agli incorreggibili. «Anche il tempo di utilizzo andrebbe monitorato — aggiunge Sessa —. Una pausa di circa quindici minuti ogni due ore sarebbe opportuna per far riposare la colonna vertebrale. Purtroppo tanti, seppur invitati ad abbandonare le posizioni viziate o a ridurre l'utilizzo di tablet e smartphone, ignorano i suggerimenti persistendo negli atteggiamenti scorretti».

LE CONFERME Lo confermano i dati statunitensi: il 46 per cento degli intervistati ha ammesso di non modificare di una virgola le condizioni d'uso del tablet, anche dopo essere andati incontro a fastidi e dolori. E se la prevenzione non ha funzionato, che fare in caso di sintomi? «Si può ricorrere a farmaci miorilassanti e antinfiammatori, ma ovviamente sarebbe opportuno astenersi dalle posizioni scorrette almeno durante il periodo di maggior sofferenza — raccomanda Sessa —. Poi, appena risolta la fase infiammatoria acuta, è utile il potenziamento dei muscoli della zona cervicale, per evitare la ricomparsa dei disturbi».

IL POLLICE DA SMARTPHONE Il collo da tablet è solo l'ultima malattia da tecnologia digitale: è stato infatti già segnalato il «pollice da smartphone», la tendinite da eccessivo uso dei cellulari per inviare messaggi. Digitare in velocità sulle mini-tastiere significa infatti sollecitare ripetutamente l'articolazione del pollice e indolenzire le altre dita e i polsi. Kristin Zhao, della Mayo Clinic di Rochester, negli Stati Uniti, sta studiando che cosa accade nel pollice sottoposto a superlavoro: pare che i movimenti che facciamo maneggiando il telefonino siano innaturali per le articolazioni delle mani, che perciò si «allentano» modificando i rapporti fra le ossa. «Ciò potrebbe favorire la comparsa di infiammazione e artrosi — dice Zhao —. Stiamo cercando di capire se digitare sui telefoni fin da piccoli, come accade ai bambini e ragazzini di oggi, possa aumentare il rischio di fastidi una volta diventati adulti; ancora non abbiamo risposte, ma pare certo che sia necessario consentire pause frequenti ai pollici. Si possono alternare con gli indici o, meglio ancora, usare la funzione di dettatura dei messaggi».

Alice Vigna
14 ottobre 2018 | 18:09
© RIPRODUZIONE RISERVATA