

## I MALI MODERNI



# OCCHIO ALLA "GOBBA", da smartphone e tablet

Battezzata "text neck", letteralmente "collo da messaggio", è ormai comune anche fra i giovanissimi

**U**na volta era soprattutto il peso degli zaini e dei libri di testo a suscitare allarme per le possibili conseguenze sulle schiene e sulla salute dei ragazzi, oggi invece sta sorgendo sempre di più un altro problema legato all'utilizzo di smartphone e tablet: la cosiddetta "igobba", cioè la gobba dovuta a dispositivi digitali. Essa è causata dalla

posizione innaturale che il collo assume quando si controlla continuamente il telefono cellulare: la testa si inclina eccessivamente in avanti e il collo, per mantenere forzatamente questa posizione, deve sopportare un grande sforzo. «Più è piccolo lo schermo del dispositivo, più ci si piega per leggerlo. Questo induce una postura sbagliata, con la schiena ricurva in avanti. Da

qui è stato coniato il termine "igobba", che descrive l'inclinazione in avanti del collo e della schiena che soprattutto i giovanissimi tendono ad assumere. Anche l'abitudine di scrivere gli SMS mentre si cammina può alterare il sistema di equilibrio», spiega Michele Romano, fisioterapista e direttore tecnico di Isico.

## UN DISTURBO IN CRESCITA

Il problema è così diffuso che negli ultimi tempi è stato coniato il termine "text neck", o collo da tablet, per indicare quella cervicalgia causata dall'uso intenso e prolungato di strumenti elettronici come tablet e cellulari. Il disturbo è in crescita e colpisce soprattutto i giovani, più dediti alla compagnia degli smartphone, e le donne a causa del tono muscolare più debole rispetto a quello degli uomini. La probabilità di avere dei problemi è doppia nel sesso femminile. A svelare il boom di casi sono i dati raccolti su studenti, docenti e dipendenti dell'università di Las Vegas pubblicati sul Journal of Physical Therapy Science. Dai dati della ricerca emerge anche che il pericolo di dolori a collo e spalle raddoppia quando si sta seduti senza un adeguato supporto per la schiena come succede quando si guarda il cellulare seduti per terra con le gambe incrociate e la testa china sullo schermo, un'abitudine particolarmente amata dalle ragazze (il 77% contro il 23% dei maschi).

## IL MODO GIUSTO

### Solleva il video, non abbassare la testa

Secondo gli esperti australiani della Curtin University tali sono gli effetti negativi che la postura adottata per guardare tablet e smartphone comporta che ai bambini,



con un apparato muscoloscheletrico ancora in fase di crescita, non dovrebbe essere concesso di mantenerla per più di un'ora al giorno, programmando sessioni di uso dei dispositivi elettronici di non più di 15 minuti l'una. Sono stati effettuati alcuni studi per consigliare le posizioni migliori nelle quali leggere o consultare il tablet. L'ideale sarebbe disporlo su un tavolo, con l'uso di un supporto che lo tenga quasi in verticale se lo si usa per guardare un film o con un'inclinazione inferiore se si scrive. Se lo si utilizza senza appoggio, il suggerimento degli esperti è di mantenerlo all'altezza degli occhi. ■

## IL CONSIGLIO DEL FISIOTERAPISTA

Spesso i dolori cervicali peggiorano perché non ascoltiamo i primi sintomi di sofferenza del collo, che magari compaiono quando stiamo per ore al computer o al volante (e talvolta anche in piedi) o se trasportiamo pesi eccessivi sforzando le spalle. Già fare dei piccoli e dolci movimenti con il collo, appena svegli, aiuta a ridurre sensibilmente il rischio di una comparsa (o recidiva) di cervicalgia. Anche quando si sta a tavola è importante essere rilassati e godersi il pasto senza pensare ai problemi della giornata. Inoltre, non appena si avverte una tensione lungo il tratto cervicale, è buona norma fermarsi e concedersi qualche minuto di pausa: ci si alza, si cammina cercando di raddrizzare la schiena, e si fanno leggere rotazioni della testa e del collo, a destra e a sinistra, respirando. Mentre si esegue lo stretching decontrattante, è importante concentrare l'attenzione sul corpo e sul respiro.

## SINDROME DA VISIONE DEL COMPUTER

Anche l'affaticamento dei muscoli oculari può mettere in difficoltà la cervicale e dipende spesso dalle troppe ore trascorse davanti a computer e smartphone, ma anche dall'esposizione a una luce degli schermi. Da alcuni anni il problema ha un nome specifico: sindrome da visione del computer. Si stima ne soffre, spesso senza saperlo, almeno il 70% di chi passa molte ore davanti allo schermo.

## CELLULARE CON L'AURICOLARE

### Così riduci le tensioni cervicali

Quanto al cellulare, diventato per molti versi il sostituto tanto del libro o del giornale quanto della tv, valgono le stesse regole del tablet: guardarlo con il video sollevato in modo tale da non dover inclinare il capo.

Anche le telefonate, con il dispositivo poggiato all'orecchio e con la testa che si inclina a destra o a sinistra, possono determinare stramenti: l'uso dell'auricolare lascia invece il collo libero di muoversi.

