



צעירים מגיעים לטיפול כשעמוד השדרה הצווארי שלהם כפוף בדרכים לא נורמליות צילום: JAVIER JAEN / NYT

בריאות

"צוואר מסרוניס", כאבים ודלקות: הדרכים שבהן הטלפונים פוגעים בגוף שלנו

הקלדה וגלישה בטלפון גורמות לשרירים ולמפרקים שלנו לפעול בדרכים לא טבעיות, ובכך הם חשופים יותר לדלקות וכאבים. עם זאת, עדיין לא נעשו מספיק מחקרים בנושא

ניו יורק טיימס

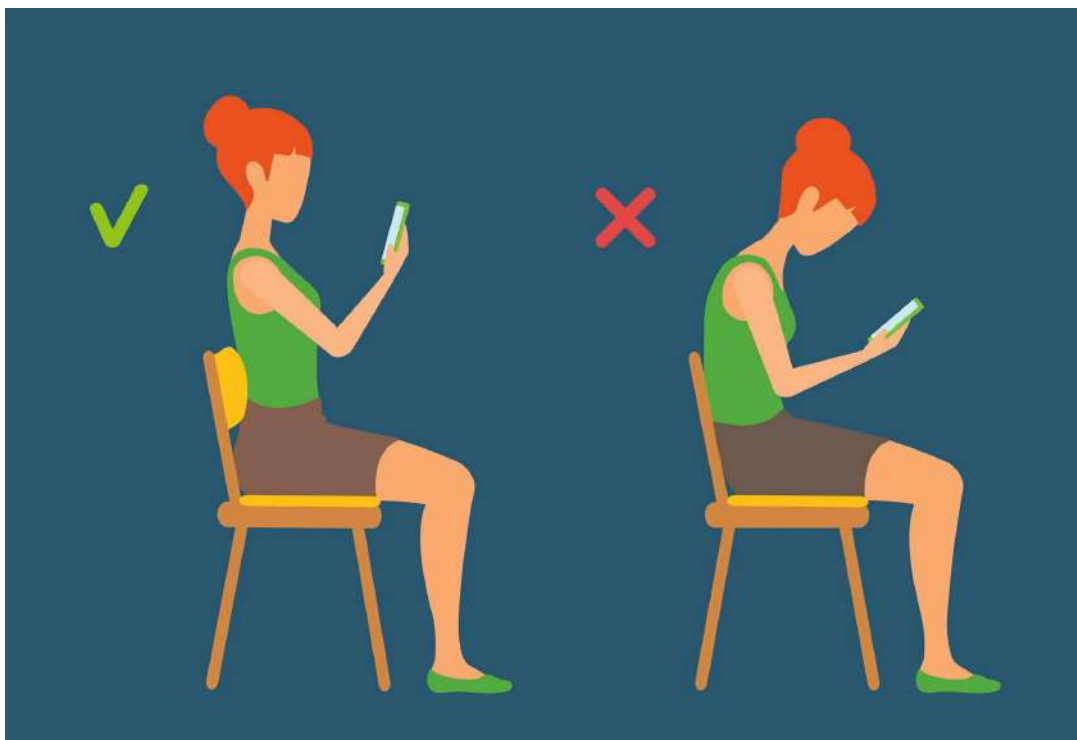
01 ביוני 2022



אנשים רבים מתלוננים על כאבים ומספרים כי הם סובלים ממחלות כמו דלקת גידים בידים. יש רופאים שמייחסים את התלונות הללו לשימוש בסמארטפונים - להקלדה, לגלילה ולמבט מטה אל הטלפון.



הרבה בעניין. זאת כיוון שעדיין לא נערכו מספיק מחקרים העוסקים בהשפעת השימוש בטלפונים החכמים על גוף האדם.



צילום: Lilanakani/Shutterstock.com

ניסיתי כל דרך אפשרית להיגמל מהסמארטפון. הפעם נדמה לי שהצלחתי חוקרים מצאו שהסמארטפון הוא תחליף מסוכן לבית ומזהירים מפני "מות הקרבה"

שוורץ מסבירה כי בזמן שאנחנו מקלידים וגולשים בטלפון, אנו מאמצים לעיתים קרובות את השרירים ואת המפרקים שלנו. כשמביטים למטה אל הטלפון, כשאוחזים בו תוך כיפוף פרק היד, בשעה שגוללים או מקלידים, נאלצים המפרקים והשרירים לעשות דברים שהם לא נועדו לעשות: לשהות בתנוחה אחת למשך פרק זמן ארוך מדי, לשאת משקל גדול מדי ולנוע שוב ושוב בטווח תנועה קטן מדי.

רוצים סיכום? קבלו את "היומית" כל ערב ישירות למייל

דוא"ל *

אנא הזינו כתובת אימייל

להרשמה



אומרת ד"ר רנה אנריקז, מומחית לפיזיותרפיה ולשיקום במרכז הרפואי סאותוסטרן באוניברסיטת טקסס. בחלוף הזמן עשויות הפעולות הללו לגרום לדלקות המובילות לכאב ולבעיות נוספות.



נהג המרוצים לואיס המילטון במסיבת עיתונאים במונקו, בשבוע שעבר. כיפוף הראש מגביר את הכוח שמופעל על שרירי הצוואר ועל עמוד השדרה הצווארי פי ארבעה או חמישה צילום: Daniel Cole/אי"פי

לפי שוורץ, תסמינים של כאבים בכפות היד ובאצבעות - שמחמירים בזמן שימוש בטלפון - עשויים להעיד על דלקת של הגידים. השימוש בטלפון עלול גם להחמיר תסמינים של דלקת מפרקים. בנוסף לכאבים הנובעים מדלקות, אפשר גם להיפצע משימוש בטלפון. ד"ר ג'ניפר מוריאטיס וולף, כירורגית אורתופדית ומומחית לכף היד באוניברסיטת שיקגו, ראתה לא פעם מטופלים שנקעו אגודל בשעה שלפתו טלפון בחוזקה.

- פרסומת -



שימוש תדיר בטלפון עלול להשפיע גם על העצבוב. כשאנחנו מחזיקים בטלפון לפנינו במרפקים כפופים, אנחנו דוחסים את עצב הגומד, שמתחיל בצוואר ויורד עד מתחת למרפק, ואחראי בין היתר על התנועות העדינות של האצבעות. לחץ זה עלול לגרום לתחושת הירדמות וחולשה של הזרת ושל הקמיצה, מסבירה שוורץ.

ובאופן כללי יותר, כאשר יש דלקת בשרירים, בגידים או ברצועות עקב שימוש בטלפון הנייד, הם עלולים להתנפח וללחוץ על העצבים העוברים דרכם. לפי ד"ר אנריקז, לחץ זה מעורר כאב או חוסר תחושה. ד"ר וולף מוסיפה כי השימוש בטלפונים ניידים עלול גם להחמיר בעיות עצבוב קיימות, דוגמת תסמונת התעלה הקרפלית, שמתאפיינת בכאב ובנימול בכף היד ובאצבעות.



הצלם סבסטיאו סלגאדו והשחקנית אנה דוויר סמית בטקס חלוקת תארים באוניברסיטת הרווארד, השבוע.
כוח מופרז על המרפקים והשרירים צילום: Mary Schwalm/אי"פי

בעיה נוספת שעלולה להופיע היא "צוואר מסרונים". תחשבו מה קורה כשאתם רוכנים כדי להציץ במסך הטלפון: בהשוואה להחזקה זקופה של הראש, המצב הכפוף הזה מגביר את הכוח שמופעל על שרירי הצוואר ועל עמוד השדרה הצווארי פי ארבעה או חמישה, אומר ג'ייסון קואיאר, אורתופד מהמרכז הרפואי סידרס-סיני בלוס אנג'לס ובבית חולים JFK צפון שבפלורידה. הפעלה ממושכת



- פרסומת -

קואיאר כבר נתקל במטופלים צעירים שעמוד השדרה הצווארי שלהם כפוף בדרכים לא נורמליות. לדבריו, ייתכן שהדבר קשור לשימוש תדיר בטלפון הנייד, מה שעלול להגביר את הסכנה לבעיות גב. "אנחנו סבורים שזה מוביל לעיוות מואץ של הדיסקים", הוא אומר. כוונתו ל"בולמי הזעזועים" הסחוסיים שיושבים בין החוליות שעוזרים לנו לנוע בקלות. "אנחנו רואים זאת אצל יותר צעירים בני 20 ולעיתים קרובות יותר בקרב בני ה-30 שסובלים מבעיות בעמוד השדרה הצווארי", הוא מוסיף.

לכתבה המלאה של מלינדה ונר מויר בניו יורק טיימס

Recommended by

כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך



ממומן

בית אבי חי / היכנסו
לחידון מיוחד לשבוע



ממומן

/ well-being-review.com
מדהים: מוצר ההרזיה



בריאות / פיזר: שלוש
מנות של החיסון לקורונה
יעילות בקרב בני חצי



בריאות / מה ההבדל בין
כתמי שמש לנמשים ומה
נורם להכח





ממומן

ריאלי / זאת רשימת

המחלות שיכולות לזכות

אתכם בפטור ממס

ההעברה בוצעה בהצלחה

העברה על סך

₪ 6,791.00

העברה למחלקת אחרים

053-162555/33

מחלקת אחרים

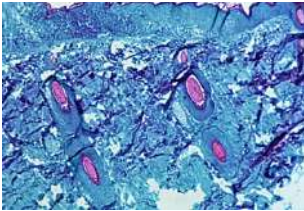
העברה מסתתרת

ממומן

נטו חדשות / האוצר

אישר: אלפי ש"ח עשויים

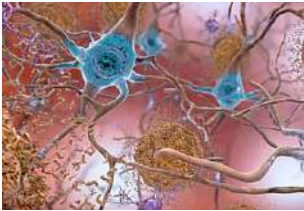
להיכנס לחשבונך עקב



בריאות / מה זה אבעבועות

הקוף, מהם התסמינים

וכיצד מטפלים במחלה?



בריאות / הבדיקה שמראה

איך אלצהיימר מתפשטת

במוח



ממומן

חדשות גוש דן - קרקעות /

הלהיט החדש

בירושלים: קונים



ממומן

partner / מתחברים

לאינטרנט הסיבים של

פרטנר ב-90 ש"ח



בריאות / איך להימנע

מפציעות בקרסול?



בריאות / אחרי עיכוב

ממושך, משרד הבריאות

פרסם נוהל לטיפול

תגובות

שם

הזינו שם שיוצג באתר

תגובה

משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

שלח

▼ מהאחרונה לראשונה

סדרו את התגובות

03.06.2022 17:46 **רקאני**

2

0 **וי** 0 **ל**

מכירה וגן כל עבודה מוגמרת

וגאשר לומר ואותו דבר על כחור



01.06.2022 15:40 ★ קיביצער

1

6 לייקים 2 תגובות

עם השנים ותהליכי האבולוציה הרגליים יתנווננו, הגו יקטן, אדם ישאר בנוי משתי ידיים, כפות ידיים ואצבעות וראש.

דווחו כפוגעני

הגיבו

← 02:51
קיביצער 02.06.2022

באיזה שלב אבולוציוני לא נצטרך
רגליים?

←

0 לייקים 0 תגובות

מה?

דווחו כפוגעני

הגיבו

צרו קשר
פרסמו באתר
שירות למנויים

רכשו מנוי
בלוגים
תנאי שימוש



