

Occhio alla salute]

Tecnostress: troppo tablet fa male al collo

La testa abbassata, posizione scorretta tipica di quando si consulta un apparecchio elettronico, può arrivare a pesare fino a 27 chili, causando dolori locali, vertigini e cefalee. «De-vice sempre ad altezza occhi», raccomanda l'esperto

di Luisa Taliento



“staccare” dall'iPad ogni 30 minuti

È la sindrome del secolo, che colpisce soprattutto i giovani. Gli anglosassoni, la chiamano iPad Neck o Text Neck Syndrome, e consiste in un insieme di sintomi causati dal guardare il display di tablet e smartphone con la testa perennemente abbassata, costringendo la colonna vertebrale a posture scorrette. «Si tratta di una flessione delle vertebre», spiega Luigi Ciullo, osteopata direttore dell'Istituto Europeo per la Medicina Osteopatica, «che, se protratta, determina un irrigidimento dei muscoli della nuca e paravertebrali, che persiste anche quando la testa ritorna in posizione normale, neutra. È un'attitudine scorretta che può predisporre a dolori, vertigini, cefalee, ma anche alterazioni dello scheletro e artrosi precoce».



Luigi Ciullo, direttore dell'Istituto Europeo per la medicina osteopatica

ancora nell'età evolutiva e non ha completato ancora lo sviluppo, con la comparsa di forme osteocondrosiche, come il Morbo di Scheuermann, la più frequente causa di cifosi (dorso curvo) causata dall'alterazione localizzata di alcune vertebre dorsali che provoca disallineamenti della colonna e mal di schiena cronico».

Come si cura

«Il trattamento manuale osteopatico», precisa l'esperto, «è utile, anche preventivamente, per risolvere i difetti della funzionalità vertebrale causati dalle posture scorrette. Ma è fondamentale rivolgersi a un osteopata che abbia completato studi autorizzati legalmente in Italia o all'estero. Sono da raccomandare anche tecniche di ginnastica posturale e l'attività sportiva, non traumatica».

Usa così la tecnologia

- 1) Tenere i telefoni cellulari davanti al volto o all'altezza degli occhi.
- 2) Utilizzare il tablet su un supporto appoggiato sulla scrivania.
- 3) Rilassare tutta la colonna vertebrale aderendo allo schienale di una sedia bassa da garantire la frontalità della testa rispetto al tablet.
- 4) Da seduti, adottare la posizione dei pianisti: spalle rilassate e gomiti più bassi dei polsi.
- 5) Interrompersi ogni 30 minuti e allungare i muscoli.

Come si manifesta

I sintomi più diffusi sono forti dolori al collo, alla testa e alla schiena. «Secondo alcuni studi», continua lo specialista, «l'effetto peggiora da seduti, quando inviamo un sms, durante la navigazione online o guardando un video, perché l'aumento del peso della testa è proporzionale al grado di piegamento in avanti, ripercuotendosi su tutto lo scheletro». In una posizione normale, la testa pesa da 4,5 a 5,4 chili, ma, come si vede dal disegno, quando ci si piega di 15 gradi il carico sale a 12 kg e così via fino a quando, con una inclinazione a 60 gradi il peso diventa di 27 kg. «Anche se non ci sono statistiche nazionali», dice Ciullo, «sappiamo che i più colpiti sono gli adolescenti con sintomi e disfunzioni anche invalidanti che compaiono durante le più comuni attività, come correre o giocare. Il quadro potrebbe aggravarsi per chi è

GENERAZIONI Sopra, Meryl Streep, 69 anni (a sin.), nella serie tv "Big Little Lies 2", con la protagonista e produttrice Nicole Kidman, 51 (a ds.) alle prese con i suoi due figli, gli attori Cameron e Nicholas Crovetti. Sotto, l'immagine creata dal ricercatore Kenneth Hansraj, Chief of "Spine Surgery", che ha illustrato quanto la testa pesi di più a seconda della sua inclinazione.

