

CUIDA LA TEVA POSTURA, EVITA EL "TEXT NECK"

RISCOS ERGONÒMICS EN L'ÚS DE DISPOSITIUS MÒBILS

QUÈ ÉS EL TEXT NECK?, també anomenat "**la síndrome del coll de text**", és el trastorn provocat per la posició cap a davant i cap avall de cap, coll i espatlles, causant una forta pressió sobre la columna vertebral, per l'ús inadequat i prolongat de dispositius mòbils (telèfons intel·ligents, tauletes, llibres electrònics, i altres) com a eines de treball.

En inclinar el cap, la tensió que s'exerceix sobre la columna augmenta, ja que el pes que suporta el coll s'incrementa en inclinar el cap per mirar la pantalla cap avall, arribant als 27 quilos (amb una inclinació de 60°) en els adults.



SÍMPTOMES

- Dolor en regió cervical.
- Contractures a la zona cervical i dorsal alta.
- Cefalees.
- Rigidesa de coll.



CAUSES

- Ús prolongat de dispositius mòbils.
- Utilització inadequada dels dispositius.
- Higiene postural incorrecta durant el seu ús.



CONSELLS PER A LA SEVA PREVENCIÓ

- **Adoptar postures neutrals**, aixecar el dispositiu a l'altura dels ulls, en un angle d'uns 30°, per protegir el coll i els canells.
- **Intentar mantenir l'esquena recta**. Evitar abaixar el cap.
- **Fer exercicis d'estirament** (flexoextensió del coll i rotació d'espatlles), i evitar postures estàtiques durant molt de temps seguit.
- **Realitzar pauses cada 15 minuts**, per mirar cap amunt i portar el coll a una posició neutral. Canviar d'activitat i fins i tot de postura
- **Mantenir un estil de vida actiu**, el sedentarisme associat a l'ús de les noves tecnologies, augmenta el risc de desenvolupar la síndrome del Text Neck, obesitat, diabetis, i osteoporosi.



RECORDA: A major angle d'inclinació (α) del cap, major tensió sobre la columna.



RECORDA: Aixeca el dispositiu a l'altura dels ulls, adopta postures neutrals.

Plan General de Actividades Preventivas 2022



umivale
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 3
Activa

suma
intermutual