

1 Ιουλίου 2017

Το κινητό σχετίζεται (και) με το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι νέοι που ασχολούνται με τις ώρες με τα κινητά τους μπορεί να κινδυνεύουν να εκδηλώσουν σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, μια επώδυνη διαταραχή του καρπού και της άκρας χείρας.

Μια μικρή μελέτη βρήκε συσχέτιση ανάμεσα στην εκτεταμένη χρήση των κινητών και άλλων φορητών ηλεκτρονικών συσκευών και του συνδρόμου, το οποίο οφείλεται στις επαναλαμβανόμενες, μονότονες κινήσεις.

Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι το συνεχές γράψιμο και σκρολάρισμα στο κινητό προκαλούν το σύνδρομο, αλλά γεγονός παραμένει ότι οι μονότονες κινήσεις είναι ο κύριος παράγων κινδύνου γι' αυτό, λένε οι ειδικοί.

Όπως εξηγεί ο επικεφαλής ερευνητής δρ Πίτερ Γουάιτ, επίκουρος καθηγητής στο Τμήμα Τεχνολογίας και Πληροφορικής της Υγείας του Πολυτεχνικού Πανεπιστημίου του Χονγκ Κονγκ, το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα είθισται να σχετίζεται με επαγγέλματα όπως δακτυλογράφος (είναι γνωστό και ως σύνδρομο του υπολογιστή), δεδομένου ότι οι κινήσεις που κάνουν αυτοί οι εργαζόμενοι είναι μονότονες.

Το σύνδρομο οφείλεται στη συμπίεση του μέσου νεύρου το οποίο διέρχεται από τον καρπό και εκδηλώνεται με πόνο (μερικές φορές εκτείνεται προς τον βραχίονα), μούδιασμα και μυρμήγκιασμα των δακτύλων καθώς και με αδύναμη λαβή (στα προχωρημένα στάδια).

Όπως γράφουν στην επιθεώρηση *Muscle and Nerve* οι ερευνητές διεξήγαν τη μελέτη σε φοιτητές του πανεπιστημίου τους, άλλοι εκ των οποίων ήταν μανιώδεις χρήστες φορητών ηλεκτρονικών συσκευών (τους αφιέρωναν πέντε ή περισσότερες ώρες την ημέρα) και άλλοι όχι (τους αφιέρωναν λιγότερες από πέντε ώρες την ημέρα).

Οι συσκευές που χρησιμοποιούσαν ήταν κινητά, τάμπλετ και κονσόλες παιχνιδιών.

Πάνω από τους μισούς μανιώδεις χρήστες των συσκευών αυτών (το 54%) ανέφεραν μυοσκελετικούς πόνους ή/και ενοχλήματα, σε σύγκριση με το μόλις 12% όσων δεν το παράκαναν.

Ειδικά, από όσους περνούσαν σχεδόν όλη την ημέρα (πάνω από εννέα ώρες το 24ωρο) γράφοντας και διαβάζοντας στα κινητά και στα τάμπλετ και παίζοντας με τις κονσόλες στις ελεύθερες ώρες τους, σχεδόν όλοι είχαν έντονους και χρόνιους πόνους στις άκρες χείρες και στους καρπούς τους. Μάλιστα όσο περισσότερο ασχολούνταν με τις φορητές ηλεκτρονικές συσκευές τόσο εντονότεροι και μεγαλύτερης διάρκειας ήταν οι πόνοι τους.

Οι ερευνητές τούς υπέβαλαν σε υπερηχογραφήματα και κλινική εξέταση για να καταλάβουν πού ακριβώς οφείλονταν οι πόνοι. Ετσι διαπίστωσαν ότι το μέσο

νεύρο τους ήταν διογκωμένο και πιο επίπεδο από το φυσιολογικό, ενώ ταυτοχρόνως υπήρχε διόγκωση (οίδημα) σε έναν βασικό σύνδεσμο της περιοχής.

Οι επιδράσεις αυτές αποδίδονται στον σχεδιασμό των συσκευών, που απαιτεί επαναλαμβανόμενη χρήση των δακτύλων για όλες τις λειτουργίες τους.

Συμβουλές προστασίας

Για να αποφευχθεί ο κίνδυνος αυτός, οι χρήστες των φορητών συσκευών πρέπει να διατηρούν τους καρπούς τους όσο το δυνατόν πιο ίσιους όση ώρα πληκτρολογούν ή σκρολάρουν, δήλωσε ο δρ Γουάιτ.

Επιπλέον, πρέπει να αποφεύγουν να χρησιμοποιούν μονίμως το ίδιο δάκτυλο και το ένα χέρι για όλες τις λειτουργίες, ενώ απαραίτητο είναι να κάνουν τακτικά διάλειμμα για να ξεκουράζουν τα χέρια τους.

ΠΗΓΗ: tanea.gr