

دراسة تحذر: النظر إلى الهاتف يزيد الضغط على العمود الفقري



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-05-29

حذر علماء في أستراليا من أن النظر إلى الهاتف يضيف 27 كلغ من الوزن على العمود الفقري، ما يتسبب في زيادة انحناء الظهر، والتهاب المفاصل، والإصابة بمتلازمة «رقبة التكنولوجيا»

ونشرت صحيفة ديلي ميل نتائج بحث جديد أجرته الجمعية الأسترالية لتقويم العمود الفقري كشف أن الوباء تسبب في ارتفاع كبير في ساعات استخدام الأجهزة المحمولة، ما أدى إلى تطوير المزيد من الآلام والتشوهات في عنق وظهر المستخدم.

ونبهت إلى أن الآلاف من الأستراليين معرضون لخطر الإصابة بمتلازمة «رقبة التكنولوجيا» حيث يقضي المزيد منهم ساعات لا حصر لها في مطالعة الهواتف والانحناء فوق أجهزة الكمبيوتر.

يشير مصطلح "رقبة التكنولوجيا" إلى الوضع المائل الذي توضع فيه رأسك عند النظر إلى الهاتف أو الجهاز اللوحي - وبمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى ضعف الرقبة، والألم المزمن، والتشنجات الحادة في الجزء العلوي من الظهر، والتهاب المفاصل المبكر.

وأوضحت الدراسة أن النظر إلى الهاتف بزاوية 60 درجة يؤدي إلى تحميل ما يصل إلى 27 كلغ من الوزن على العمود الفقري، ما يتسبب في زيادة انحناء منتصف الظهر.

وتشير ترودي ييب (51 سنة) من سيدني إلى أنها تقضي 12 ساعة يومياً في العمل على شاشة الكمبيوتر أو تصفح الموبايل، ما أصابها بانحناء في الرقبة، وصداع فظيع جعلها طريحة الفراش.

ودفعها ذلك لتأليف كتاب في عام 2018 لزيادة الوعي باستخدام التكنولوجيا، وتقليل ساعات التعرض لها.



UAE71NEWS