



Saiba como o uso excessivo de celular e tablet pode gerar problemas posturais

Estudo recente da revista científica *Surgical Technology International* demonstrou que problemas na coluna podem ser resultado da pressão exercida pela inclinação da cabeça em diversas situações, como, por exemplo, durante o uso de celular ou de tablet. Com o uso desses equipamentos tornando-se cada vez mais frequente, inclusive desde a infância, é preciso ter atenção para evitar danos mais graves, que podem gerar sequelas permanentes. Roberto Feres, coordenador do Núcleo de Ortopedia do Hospital Samaritano (Barra da Tijuca), informa como prevenir e tratar esses problemas.

O especialista explica que, na posição normal, a cabeça de um adulto pesa entre 4,5 e 5,5 quilos. À medida que há uma inclinação para baixo, o pescoço se torna a base de toda essa sustentação, o que sobrecarrega a estrutura vertebral. Se uma pessoa fica diariamente, por longos períodos, olhando para baixo ou mexendo no celular ou tablet, problemas de tensão e dor poderão surgir na região do pescoço. “Uma dica é utilizar esses aparelhos na altura dos olhos. Computadores de mesa ou notebooks também devem estar com suas telas posicionadas na altura do campo de visão. Nos idosos, que tendem a ter lesões degenerativas da coluna cervical, como artrose e hérnias de disco, o uso em demasia poderá precipitar ou agravar esses problemas”, informa Feres.

Para o tratamento, o médico observa que poderão ser recomendados, além de medicamentos, alguns

exercícios para alongamento e fortalecimento da musculatura cervical (com acompanhamento de fisioterapeuta), bem como atividades de reeducação postural. “Nas situações mais críticas, em que há agravamento dos sintomas e a presença de dor, poderão ser recomendados a total imobilização e o repouso”, alerta.

Sobre a digitação, o médico observa que, se não houver uma pausa, poderão ocorrer lesões por esforço repetitivo – tendinopatias nas mãos e nos punhos, além de alterações degenerativas, como a artrose. “Por conta do avanço dos comunicadores, como Messenger e WhatsApp, e das redes sociais, essas doenças estão cada vez mais presentes nos consultórios”, afirma.

“Não há mais como negar que estar ‘conectado’, por meio de celulares ou tablets, já faz parte da rotina de grande parte das pessoas. O importante é usar os dispositivos com parcimônia e de forma controlada, evitando movimentos repetitivos e procurando auxílio especializado logo quando surgirem os primeiros sintomas”, finaliza Roberto Feres.

Fonte: <http://www.segs.com.br/info-ti/78275-saiba-como-o-uso-excessivo-de-celular-e-tablet-pode-gerar-problemas-posturais.html>

[Read More](#)
