



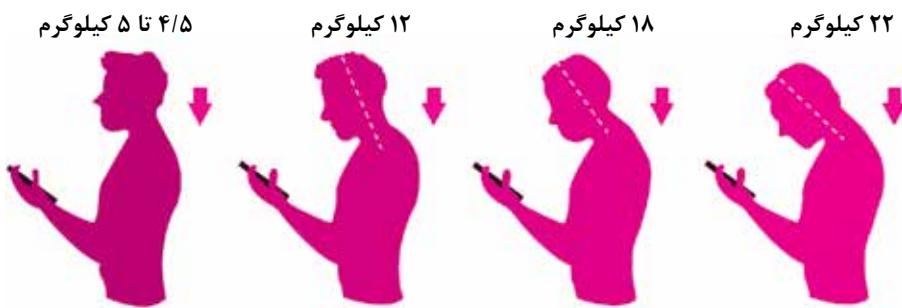
سندرم گردن پیامکی و رفتارهای پیشگیرانه در دانش‌آموزان و بزرگسالان

لاله پوریامنش، دبیر تربیت‌بدنی استان گیلان
لیلا پوریامنش، دبیر تربیت‌بدنی استان مرکزی
کوروش بهزادی، رئیس اداره تربیت‌بدنی استان مرکزی

گردن پیامکی چیست؟

ستون فقرات گردنی شبکه‌های هماهنگی از اعصاب، استخوان‌ها، مفاصل و عضلات است که به وسیله مغز و نخاع هدایت می‌شود. علاوه بر این، تحریک در امتداد مسیرهای عصبی می‌تواند باعث درد در شانه، بازو و دست شود. «گردن پیامکی» عبارتی است که برای توصیف درد گردن و آسیب‌های ناشی از نگاه کردن به تلفن همراه، یا سایر دستگاه‌های مشابه به‌طور مکرر به کار می‌رود. سندرم «گردن پیامکی» گروهی از علائم و یک اصطلاح مدرن است که برای توصیف صدمات و استرس مکرر در گردن، ناشی از تماشای بیش از حد یا ارسال پیامک با تلفن همراه و دستگاه‌های مشابه در طی مدت زمان طولانی ایجاد می‌شود که اغلب، اصطلاح «گردن لاک‌پشتی^۱» نیز شناخته می‌شود. گردن پیامکی و سندرم نگاه رایانه‌ای^۲ (CVS) بخش‌های جدی از بیماری‌های جسمی مربوط به رایانه هستند. سندرم گردن پیامکی یک نگرانی پیشرونده در زمینه سلامت است و می‌تواند تعداد زیادی از جمعیت را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار دهد. اصطلاح «گردن پیامکی» توسط دکتر فیشمن ابداع شده است. این وضعیت سبک زندگی و سلامتی کاربران تلفن همراه را بیان می‌کند. این عارضه به‌طور ویژه باعث نگرانی از وضعیت کودکان و نوجوانان با توجه به تمایل بیشتر به استفاده از تلفن همراه شده است. در هنگام استفاده از تلفن همراه در مدت زمان طولانی، کاربران معمولاً سر را به جلو می‌گیرند. وضعیت سر به جلو که در این سندرم به وقوع می‌پیوندد، باعث افزایش بار مکانیکی بر روی مفاصل و رباط‌های ستون فقرات گردن می‌شود.

خم کردن سر به جلو برای استفاده از تلفن همراه مستقیماً روی ستون فقرات تأثیر می‌گذارد. در حالت ایستاده وقتی گوش‌ها با مرکز شانه‌ها تراز می‌شوند، وزنی حدود ۶/۵ - ۴/۵ کیلوگرم نیرو از طریق عضلات به گردن منتقل می‌شود. اما وقتی سر یک سانتی‌متر از تراز صحیح خود فاصله می‌گیرد، وزن سر تقریباً شش برابر بیشتر نیرو ایجاد می‌کند که همان وزن برای یک کودک ۸ ساله به‌طور متوسط برابر شش



می‌تواند به‌عنوان دردی یکنواخت توصیف شود یا در موارد شدید نیز می‌تواند بسیار حاد باشد.

- درد انتشاری: ممکن است درد در شانه‌ها و بازوها وجود داشته باشد.
- ضعف عضلانی: عضلات شانه (دوزنقه، متوازی‌الاضلاع و چرخاننده‌های خارجی شانه) اغلب ضعیف می‌شوند.
- سردرد: گرفتگی عضلات گردن می‌تواند منجر به سردردهای تنشی شود.
- کمردرد: از درد مزمن و دردناک گرفته تا اسپاسم‌های شدید در عضلات کمر.
- درد و گرفتگی شانه: به گرفتگی دردناک عضلات شانه می‌انجامد. اگر عصب تحتانی گردن دچار فشار شود، درد و علائم عصبی ممکن است در بازو و در دست احساس شود. همچنین سندرم گردن پیامکی می‌تواند در درازمدت به آرتروز زودرس، فشردگی دیسک‌های بین‌مهره‌ای و از دست دادن ظرفیت ریه بینجامد.

ملاحظات برای جلوگیری از درد گردن و سندرم گردن پیامکی هنگام استفاده از تلفن همراه

- پیشگیری، کلیدی‌ترین نکته در این عارضه است. این پیشنهادها را باید هنگام استفاده از تلفن‌های هوشمند یا سایر دستگاه‌های مشابه در ذهن داشته باشید:
- از استفاده بیش از حد از این دستگاه‌ها خودداری کنید و در بین فواصل استفاده، استراحت‌های مکرر انجام دهید.
- از ایستادن طولانی‌مدت خودداری کنید.
- دستگاه را به گونه‌ای قرار دهید که فشار را

توپ بولینگ ۲۰ کیلوگرم است. با خم کردن ۱۵ درجه سر به جلو، حدود ۱۲ کیلوگرم نیرو بر گردن وارد می‌شود. این نیرو در ۳۰ درجه به ۱۸ کیلوگرم، در ۴۵ درجه به ۲۲ کیلوگرم و در ۶۰ درجه به ۲۷ کیلوگرم افزایش می‌یابد. این مسئله، نگرانی عمده‌ای را در مورد کودکان ایجاد کرده، زیرا سر آنها نسبت به اندازه بدنشان در مقایسه با بزرگسالان بزرگ‌تر است، بنابراین با توجه به تمایل آنها برای استفاده از تلفن‌های همراه، خطر بیشتری برای ابتلا به گردن پیامکی وجود دارد.

اپیدمی گردن پیامکی یک پدیده و مشکل جهانی است. عواقب ناشی از گردن پیامکی درمان نشده می‌تواند مشابه سندرم استفاده بیش از حد یا آسیب‌های ناشی از اعمال فشار مکرر باشد. به تازگی چند مطالعه اپیدمیولوژیک، شیوع بالای علائم درد گردن و شانه را در بین کاربران دستگاه‌های تلفن همراه گزارش کرده‌اند. علائم این سندرم شامل سفتی در ناحیه گردن، خستگی و درد مداوم، ضعف عضلات و سردرد است. همچنین این سندرم باعث درد در اطراف گردن، درد در ناحیه پشت و بخش فوقانی کمر و درد سفتی در ناحیه شانه و افزایش کایفوز سینه‌ای می‌شود.

- نگاه کردن به تلفن همراه به‌صورت مکرر و بیش از حد می‌تواند منجر به این موارد شود:
- سفتی عضلانی در ناحیه گردن: درد و دشواری در حرکت گردن معمولاً هنگام تلاش برای حرکت دادن گردن پس از استفاده طولانی وجود دارد.
- درد: می‌تواند موضعی یا پراکنده باشد.

محدود کردن زمان کار با تلفن همراه و انجام تمرینات ساده اصلاح وضعیت و برخی تمرینات پیلاتس و استفاده صحیح از تلفن‌های هوشمند می‌تواند به کاهش پیشرفت اختلالات اسکلتی عضلانی گردن و اندام فوقانی کمک کند

پی‌نوشت‌ها

1. Text neck syndrome
2. Turtle neck
3. computer vision syndrome

منابع

1. Samani PP, Athavale NA, Shyam A, Sancheti PK. 'Awareness of text neck syndrome in young-adult population'. *Int J Community Med Public Health*. 2018 Aug; 5(8): 3335-9.
2. Neupane S, Ali UI, Mathew A. Text neck syndrome - systematic review. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research*. 2017; 3(7):141-8.
3. Al-Gharabawi b. Text Neck Syndrome: 'A New Concern for Physical Therapists Worldwide'. *EC Orthopaedics*. 2017; 8(3): 89-91.
4. Damasceno GM, Ferreira AS, Nogueira LA, Reis FJ, Andrade IC, Meziatfilho N. 'Text neck and neck pain in 18-21-year-old young adults'. *European Spine Journal*. 2018 Jun 1; 27(6): 1249-54.
5. Ahmed S, Akter R, Pokhrel N, Samuel AJ. Prevalence of text neck syndrome and SMS thumb among smartphone users in college - going students: a cross-sectional survey study'. *Journal of Public Health*. 2019 Oct 28; 1-6.
6. Vate-U-Lan P. Text neck epidemic: a growing problem for smart phone users in Thailand'. *International journal of the Computer, the Internet and Management*. 2015 Dec; 23(3): 551-6.
7. Kataria J. Text Neck-Its Effects on Posture. *International Journal of Creative Research Thoughts*. 2018; 6(1):817-9.
8. Salve N, Kumer V. Effectiveness of pilates exercise on Neck pain And Forward Head Posture in younger Adults with Text Neck Syndrome: An Experimental Study.

در موارد حاد این سندرم، تسکین درد، هدف اصلی توان‌بخشی است که با انجام موارد زیر می‌توان به آن دست یافت:

- حرکت منظم گردن به صورت چرخشی و خم شدن جانبی؛
- کشش ناحیه گردن و شانه برای بهبود جریان خون و رفع تنش؛
- کشیدن چانه به سمت گردن؛
- چرخش سر به طرف شانه؛
- چرخش شانه‌ها در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف آن، در حالی که دست‌ها کنار بدن آویزان است؛
- کشش عضلات ذوزنقه و بالابرنده کتف؛
- تمرینات Chin tuck؛
- استفاده از یخ/ گرما در موضع؛
- ماساژ.

توصیه می‌شود برای جلوگیری از مشکلات CVS قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را تمرین کنید که به معنای هر ۲۰ دقیقه یک استراحت ۲۰ ثانیه‌ای و تمرکز چشم بر چیزی که حداقل ۶ متر دور است. همچنین برای پیشگیری از مشکلات گردن پیامکی، دادن آگاهی به کاربران تلفن همراه لازم است. برای مثال برنامه‌ای روی گوشی نصب می‌شود که به کاربران در صورت نگه داشتن تلفن‌های هوشمند خود در موقعیت «در معرض خطر» اخطار خواهد داد. گروهی از محققان ژاپنی که در حال انجام این نوع تحقیقات ارگونومیک مربوط به تلفن‌های هوشمند هستند، برنامه‌ای را برای تار شدن صفحه نمایش دستگاه ایجاد کرده‌اند و در صورت تشخیص اینکه کاربران برای مدت معینی پلک نمی‌زدند (۸ ثانیه) صفحه نمایش دستگاه تار می‌شود. این برنامه همچنین به کاربران اجازه می‌دهد بعد از تنظیم سر خود با زاویه بهتر، تماشای محتوای صفحه را ادامه دهند.

محدود کردن زمان کار با تلفن همراه و انجام تمرینات ساده اصلاح وضعیت و برخی تمرینات پيلاتس و استفاده صحیح از تلفن‌های هوشمند می‌تواند به کاهش پیشرفت اختلالات اسکلتی عضلانی گردن و اندام فوقانی کمک کند.

در سر، گردن و اندام فوقانی کاهش دهد.
○ از تکرار زیاد فعالیت‌هایی مانند تایپ کردن طولانی خودداری کنید.

○ از نگه داشتن وسایل بزرگ یا سنگین در یک دست به مدت طولانی خودداری کنید.
○ تلفن همراه و سایر دستگاه‌ها را به ارتفاع بالاتری بیاورید و آن را در راستای سطح چشم منتقل کنید تا سر به سمت پایین خم نشود.
○ در حین استفاده، تغییر موقعیت دهید. دراز کشیدن در حالت طاقباز، روشی عالی برای کاهش فشار بر روی گردن در هنگام استفاده از تلفن همراه است. برخی تغییرات ساده در سبک زندگی وجود دارد که تا حدودی به کاهش درد و ناراحتی عضلات ناشی از سندرم گردن پیامکی کمک می‌کند. فرد می‌تواند در وضعیت روزمره و شیوه زندگی خود تغییراتی ساده ایجاد کند تا احساس بهتری داشته باشد. انجام استراحت‌های مکرر به تسکین استرس در گردن و شانه‌ها کمک می‌کند.

○ راست بایستید. وضعیت صحیح برای پیشگیری از سندرم گردن پیامکی در هنگام استفاده از تلفن همراه شامل قرارگیری گوش‌ها در راستای شانه‌ها و تیغه شانه‌ها به داخل است. تراز مناسب بدن باعث کاهش فشار به ستون فقرات می‌شود. قامت خوب، با قرارگیری شانه‌ها در راستای صحیح، بدن را در حالت خنثی نگه می‌دارد.

○ کشش و قوس دادن به گردن به سمت بالا. به‌منظور کاهش درد عضلات، گردن و قسمت بالایی پشت را به‌صورت دوره‌ای قوس و کشش دهید.

○ در موارد مزمن و شدید، داروهای تزریقی ضد درد، تزریق به مفاصل یا طب سوزنی ممکن است انجام شود.

برنامه توان‌بخشی در درمان آسیب‌های فشار ناشی از گردن پیامکی بسیار مؤثر است. این برنامه به مدت دو تا چهار هفته با شروع تحرک‌بخشی به بافت نرم، تحرک‌بخشی درجه ۱ و ۲ در مفصل، کشش‌های فعال و غیرفعال عضلات سفت و سپس پیشرفت برنامه در راستای تقویت عضلات، بازیابی پوسچر صحیح و ورزش در منزل طراحی می‌شود.