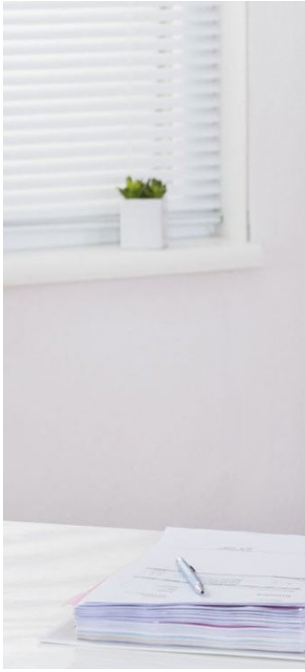
مختصون: التحديق بالهاتف المحمول لفترات طويلة خطير على الرقبة



وجه مختصون تحذيرا من خطورة التحديق في شاشات الهواتف الذكية لفترات طويلة، و إمكانية تسبب ذلك بضرر في الرقبة، يتطلب تدخلا جراحيا.

و مع تزايد الساعات التي يقضيها المستخدمون على هواتفهم الذكية يوميا، حذر أطباء من أن الإجهاد المتكرر الذي يطال العظام والأعصاب والعضلات يمكن أن يسبب ألما مزمنا، بالإضافة إلى تصلب العضلات والتهاب المفاصل وانضغاط الأعصاب.

و أشار باحثون إلى أن رأس الشخص البالغ يزن ما بين 4.5 إلى 5.4 كيلوغرام، ويؤدي إمالته للأمام بزاوية 45 درجة للتحديق في الهاتف المحمول إلى زيادة مقدار الضغط والقوة على الرقبة بحوالي 22 كيلوغرام.

و نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن الأستاذة المساعدة في الطب الطبيعي وإعادة التأهيل في جامعة تكساس ساوثويسترن، كافيتا تريفيدي، قولها: "البشر مخلوقات منتصبة، وأجسامنا ليست مصممة

للنظر إلى الأسفل لفترات طويلة من الوقت، مما يضع ضغطا إضافيا على العمود الفقري العنقي".

و أوضحت أنه عند التحديق لأسفل باستمرار، يمكن أن تؤدي قوة 22 كيلوغرام الإضافية إلى إجهاد أو إصابة المفاصل التي تربط الفقرات.

وأضافت: "كلما مالت الرقبة للأسفل زاد الضغط. يتم شد العضلات المحيطة في محاولة لحماية الأعصاب المجاورة، مما يتسبب بدوره في حدوث التهاب وألم في الرقبة".

وتشمل خيارات العلاج غير الجراحية لمثل هذه الإصابات، الأدوية والعلاج الطبيعي وحقن الستيرويد، وقد يحتاج المرضى في أسوأ الحالات لعملية جراحية.

و نصحت تريفيدي بأن إمساك هاتفك على مستوى العين، يساعد في تقليل الضغط، ويمكن أن يمنع الآلام ومشاكل الرقبة في المستقبل.