

» ΥΓΕΙΑ

της **Αλεξίας Σβώλου**

Ανησυχνητική αύξηση των i-syndromes στα παιδιά

Η πολύωρη ενασχόληση των παιδιών και των εφήβων με **games, ipads και smart phones**

προκαλεί έξαρση μιας νέας μορφής μυοσκελετικών προβλημάτων, που περιγράφονται με τον όρο **i-syndromes**

6 συμβουλές προστασίας από τα i-syndromes

Ο φυσικοθεραπευτής Τάσος Τερζόπουλος, που ειδικεύεται στην αντιμετώπιση των i-syndromes με την ολιστική τεχνική Bowtech, δίνει πολύτιμες συμβουλές για να χρησιμοποιείτε τα gadgets χωρίς να καταπονείστε.

1. Να χρησιμοποιείτε και τα δύο χέρια για να γράψετε sms, να σερφάρετε στο διαδίκτυο και να μεταφέρετε το tablet.
2. Για την προστασία των χεριών και των αυτιών χρησιμοποιήστε hands free.
3. Αν μεταχειρίζεστε πολλές ώρες το tablet, προτιμήστε στο γραφείο να χρησιμοποιείτε το pc που έχει πληκτρολόγιο και επιλέξτε ανάγλυφα και ασύμμετρα πληκτρολόγια, όχι επίπεδα και τετραγωνισμένα.
4. Αν έχετε παραπάνω από δύο ηλεκτρονικούς υπολογιστές, προτιμήστε διαφορετικά πληκτρολόγια.
5. Κάντε τακτικά μικρά διαλείμματα των 5 λεπτών κατά τη χρήση των συσκευών και όχι ένα μεγάλο διάλειμμα μετά από πολλές ώρες χρήσης, ώστε να μη συσσωρεύονται τα φορτία σε χέρια και πλάτη. Στη διάρκεια των διαλειμμάτων, κάντε στοχευμένες διατακτικές ασκήσεις.
6. Περιορίστε τις ώρες χρήσης των i-gadgets και επιλέξτε μία ημέρα (π.χ. την Κυριακή) για αποτοξίνωση από τη χρήση τους.

Η συντριπτική πλειονότητα των εργαζομένων δεν μπορούν να φανταστούν την καθημερινότητά τους χωρίς iphone και ipad, ενώ ακόμα και τα παιδιά έχουν μυηθεί στις συσκευές υψηλής τεχνολογίας και τις χρησιμοποιούν με τον ίδιο ενθουσιασμό που επιδεικνύουν οι ενήλικες. Ωστόσο, ο ενθουσιασμός θα μας «κοβόταν μαχαίρι», αν ξέραμε πόσο κακό κάνει η κατάχρησή τους. Ιδιαίτερα ανησυχητική είναι μια νέα μελέτη που φανερώνει την καταστροφική επίδραση της υπερβολικής χρήσης i-gadgets, όπως είναι τα tablets και τα smart phones από παιδιά και εφήβους.

Σύμφωνα με τα ευρήματα του Πανεπιστημίου **Abertawe Bro Morgannwg**, οκτώ στα δέκα παιδιά υποφέρουν από πόνους στον αυχένα, τη μέση ή τα χέρια, τους οποίους δημιουργούν τα λεγόμενα i-syndromes, η νέα γενιά των μυοσκελετικών προβλημάτων που μπήκε στη ζωή μας.

Όπως επισημαίνει ο **φυσικοθεραπευτής** και θεραπευτής Bowtech, κ. **Τάσος Τερζόπουλος**: «Η σπονδυλική στήλη μέχρι την ηλικία των 18 ετών βρίσκεται στην ανάπτυξη και η άσκηση φορτίων δημιουργεί στρεβλώσεις που οδηγούν στην πρόωρη γήρανσή της. Όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν με τις ώρες αυτές τις συσκευές, κάνουν κακό στον σκελετό τους. Για να αντιληφθείτε την επιβάρυνση, σκεφτείτε ότι κτίζετε ορόφους σε ένα κτήριο, χωρίς να έχετε ολοκληρώσει τα θεμέλιά του. Τέτοιου είδους επιβαρύνσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές στην παιδική και την εφηβική ηλικία, γιατί οδηγούν σε πρόωρη γήρανση της σπονδυλικής στήλης».

Τι είναι όμως τα i-syndromes;

Τα i-syndromes αποτελούν τη νέα γενιά των μυοσκελετικών προβλημάτων και προκαλούνται από τις συσκευές υψηλής τεχνολογίας και, συγκεκριμένα, τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα, τα tablets, τους υπολογιστές και τις κονσόλες παιχνιδιών. Τον όρο i-syndromes επινόησε ο ελληνικής καταγωγής επιστήμονας δρ **Τζον Πάνας**, διευθυντής του Κέντρου Πόνου Μπομόντ στο Μίτσιγκαν των ΗΠΑ και, σύμφωνα με τον ειδικό, αυτά πλήττουν τρία σημεία του σώματος:

- ✦ Καταρχάς τον καρπό, από το κλείδωμα των χεριών σε αφύσικη θέση. Επίσης επιβαρύνονται τα δάχτυλα, ειδικά ο αντίχειρας όπου παρατηρείται στρέβλωση από την οριζόντια μετακίνησή του στις οθόνες αφής.
- ✦ Επίσης, προκαλείται πόρδωση στη σπονδυλική στήλη, χαμηλά στην οσφυϊκή μοίρα, με αποτέλεσμα το στήθος και η κοιλιά να προβάλλουν μπροστά.
- ✦ Τέλος, στο επάνω μέρος της πλάτης, παρατηρείται κύφωση, καθώς ο λαιμός γέρνει προς τα εμπρός. Την ίδια ώρα ο αυχένος χάνει τη φυσική του καμπυλότητα και υφίσταται ευθυσισμό.



1. Ο κ. Τάσος Τερζόπουλος, φυσικοθεραπευτής και θεραπευτής Bowtech