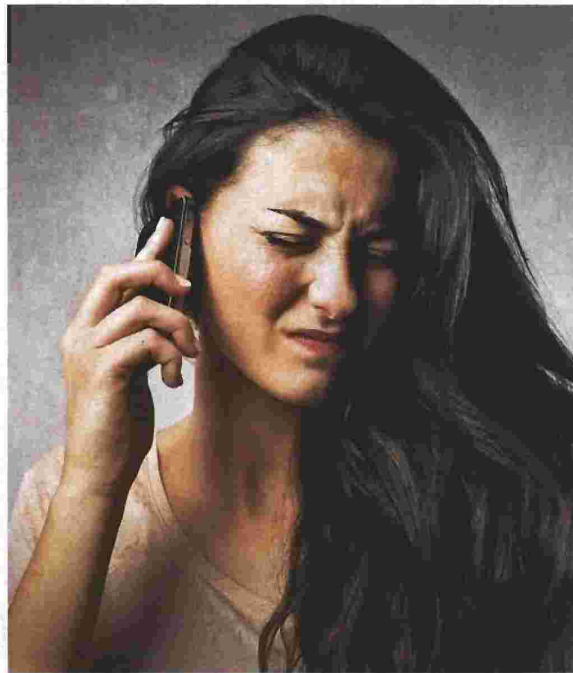


## Η ναυτία των smartphones και πώς να την αποφύγετε

Η υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων προκαλεί από ζάλη μέχρι αυχενικό σύνδρομο.

**Τα «έξυπνα» τηλέφωνα**, παρότι διευκολύνουν τη δουλειά και την καθημερινότητά μας, φαίνεται ότι δεν είναι τόσο αθώα για την υγεία μας, εάν ασχολούμαστε διαρκώς μαζί τους. Η Ένωση Φυσιοθεραπευτών της Μ. Βρετανίας, μετά από σχετική έρευνα, επισημαίνει πως όσοι χρησιμοποιούν τις συσκευές τους πολλές ώρες ή για μεγάλο χρονικό διάστημα εμφανίζουν σημαντικά προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και στα άνω άκρα, καθώς και πονοκεφάλους. Για τις επιπτώσεις από την κατάχρηση των smartphones, αλλά και για το πώς μπορούμε να τις αποφύγουμε, μιλήσαμε με τον Γιώργο Κακαβά, φυσικοθεραπευτή - χειροθεραπευτή.

**Τι προβλήματα προκαλεί η υπερβολική χρήση των smartphones;**  
 Οι χρήστες έχουν αυξημένες πιθανότητες να εκδηλώσουν παθολογίες, όπως αυχενικό σύνδρομο και κατ' επέκταση αυχενοβραχιόνιο σύνδρομο, ριζιτίδες, δυσκαμψία, πόνους σε ώμους και καρπούς, μούδιασμα στα δάχτυλα κ.λπ. Σε όλα αυτά βασικός «ένοχος» είναι η κακή στάση του σώματος (καμπυρίασμα) και η κάμψη κεφαλιού και ώμων για πολλές ώρες.  
**Γιατί αρκετοί χρήστες παραπονιούνται για ναυτία και πονοκε-**



**Η χρήση tablet και λάπτοπ μαζί με τα κινητά δρα αθροιστικά;** Απολύτως. Σε συνδυασμό με την επέκταση της χρήσης των smartphones και στον ελεύθερο χρόνο, αυξάνεται ακόμη περισσότερο η καταπόνηση των σπονδυλικών δίσκων και αρθρώσεων, καθώς και των τενόντων και συνδέσμων στον αυχένα και τον κορμό. Αυτό σημαίνει διαρκείς ενοχλήσεις και έντονους μυοσκελετικούς πόνους, δηλαδή κακή ποιότητα ζωής.

**Πώς να χρησιμοποιούμε με ασφάλεια τα smartphones;** Για την πρόληψη τραυματισμών από την υπερχρήση, αλλά και την αποφυγή πονοκεφάλων και ναυτίας, η οθόνη πρέπει να βρίσκεται απέναντι από τα μάτια μας, ώστε να αποφεύγεται η παρατεταμένη κάμψη του κεφαλιού. Απαραίτητα είναι τα τακτά διαλείμματα ανάμεσα στη χρήση υπολογιστή, λάπτοπ και smartphone, για να έχουμε μικρότερη καταπόνηση στο μυοσκελετικό σύστημα (κάθε 1 με 2 ώρες, μισή ώρα διάλειμμα). Το σώμα μας να βρίσκεται σε ορθή γωνία (σωστή στάση), ώστε να μην επιβαρύνεται η σπονδυλική στήλη. Και, βεβαίως, για να ξεκουράζουμε τον εγκέφαλο και τα μάτια μας, να μάθουμε να «αποσυνδεόμαστε» από τις «έξυπνες» συσκευές στον ελεύθερο χρόνο μας.

**φάλους;** Η καταπόνηση του αυχένα (συνεχές σκύψιμο) εξαιτίας της συνεχούς προσήλωσης σε πολύ μικρή οθόνη μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο, ζαλάδες ή ναυτία. Διότι, όταν έχουμε αρκετή ώρα σε κάμψη το κεφάλι, «ζορίζεται» η άνω αυχενική μοίρα - από την οποία περνούν πολλά νεύρα, αλλά και αγγεία που αιματώνουν τον εγκέφαλο - με συνέπεια την πρόκληση ιλιγγίου, αλλά και επιπλοκών στην όραση (διπλωπία). Μάλιστα,

ένα καινούργιο λειτουργικό (iOS 7) έχει κατηγορηθεί πως αυξάνει τα συμπτώματα του πονοκεφάλου και της ναυτίας, λόγω μιας κατάστασης γνωστής ως «ναυτία προσομοίωσης». Οφείλεται στο ότι, όταν το μάτι δεν προλαβαίνει να εστιάσει, αλλά αντιλαμβάνεται μια αδιόρατη κίνηση (π.χ. «αστραπιαία» zoom in ή out στην οθόνη), ο εγκέφαλος ξεγελιέται και δίνει σήμα ότι κινούμαστε, ενώ παραμένουμε ακίνητοι.



Γιώργος Κακαβάς, φυσικοθεραπευτής - χειροθεραπευτής

*«Βασική αιτία είναι η κακή στάση του σώματος. Η οθόνη του κινητού πρέπει να βρίσκεται απέναντι από τα μάτια μας, για να αποφεύγεται η παρατεταμένη κάμψη του κεφαλιού.»*