



CERVICÀLGIES

ASSOCIADES A L'ÚS DE DISPOSITIUS MÒBILS



UNIÓ DE MÚTUES

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267



Cervicàlgies



Maneig de càrregues



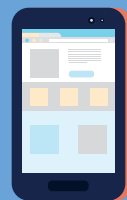
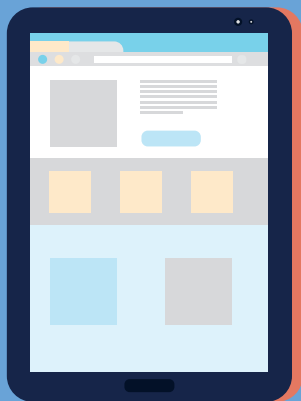
Treball assegut

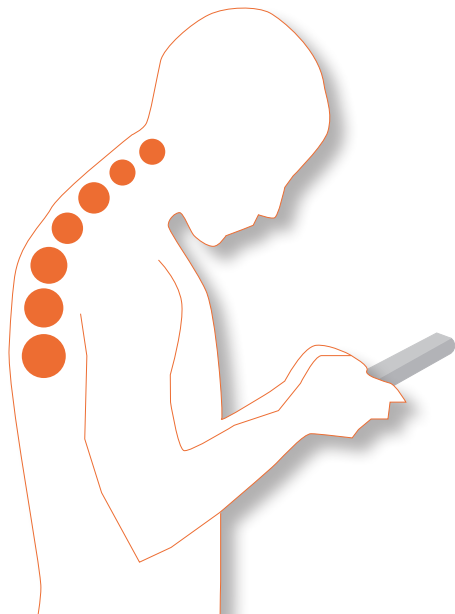


EMPRESA
UNIÓ DE MÚTUES
SALUDABLE

Unió de Mútues aposta per la promoció i la protecció de la salut i ha implantat un model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

El Pla de Trastorns Musculoesquelètics (TME) és un dels projectes inclosos en el marc d'Empresa Saludable. L'objectiu d'Unió de Mútues és millorar el coneixement de les causes que provoquen els TME, facilitant estratègies per a la seva prevenció i promovent bones pràctiques posturals, fomentant d'aquesta manera estils de vida saludables.





QUÈ ÉS LA CERVICÀLGIA?

Dolor que es produeix a la regió cervical de la columna vertebral.

Es pot tractar d'un dolor localitzat en el mateix coll o un dolor que s'estén als braços, al cap o a l'esquena.

CONCEPTES QUE HEM DE CONÈIXER

TIPUS

CERVICÀLGIA AGUDA

Quan el dolor apareix de forma sobtada, intensa i limitant, acompanyat d'un mecanisme lesional (torticolí).

CERVICÀLGIA CRÒNICA

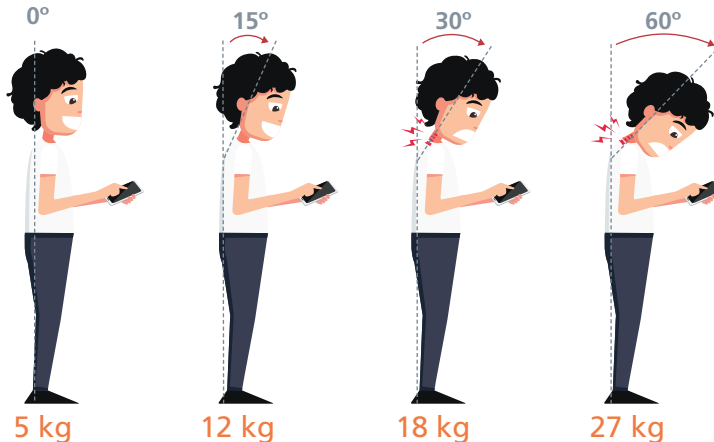
Quan el dolor es prolonga en el temps i les lesions es produeixen lentament (generalment, més de tres mesos).

CAUSES

MÉS COMUNES DE CERVICALGIA

- ▶ Traumatismes o lesions (caigudes, cops, etc.).
- ▶ Trastorns musculars.
- ▶ Síndrome de dolor miofascial (punt gallet).
- ▶ Malalties de la columna vertebral cervical (lesions del disc intervertebral, artrosi cervical, espondilitis, escoliosi, osteoporosi, etc.).
- ▶ Radiculopaties cervicals (nervi pinçat).
- ▶ Males pràctiques posturals o repetides (ús PVD, ús dispositius mòbils, etc.).
- ▶ Fuetada cervical per accident de trànsit.
- ▶ Estrès i preocupacions.
- ▶ Més rarament, infeccions i tumors.

ÚS DE DISPOSITIUS MÒBILS. UN HÀBIT PERILLÓS



DANY MULTIPLICAT

El cap d'un adult pesa aproximadament 5 quilos.

En inclinar el coll en un angle de fins a 60°, la columna vertebral se sotmet a càrregues que poden arribar als 27 quilos.

Amb l'ús dels dispositius mòbils adoptem una sèrie de postures i hàbits que, en el nostre dia a dia, poden passar desapercebuts, fins que un dia pot aparèixer una cervicalgia.

Aquestes postures inadequades provoquen una flexió forçada del coll i, per tant, les nostres vèrtebres, musculatura, discos, lligaments... pateixen un sobreesforç que accelera el desgast de la columna.

Com major és la inclinació del cap, més pes suporta el nostre coll, fins aproximadament 27 kg.

QUINS SÍMPTOMES PODEN APARÈIXER?

- Mals de cap.
- Dolor i rigidesa a la base del coll, a les espatlles i a la part alta de l'esquena.
- Debilitat muscular al coll, a les espatlles i a l'esquena.
- Alteracions en l'alineament de vèrtebres.
- Inflamació dels nervis.
- Dolors referits als braços.

S'ha demostrat, a més, que poden aparèixer altres problemes de salut associats a l'ús dels dispositius mòbils:

- Desgast i dolor crònic en altres articulacions (mà i dit polze).
- Problemes de visió: fatiga ocular, sequedat i irritació, visió borrosa o doble, enrogiment, mal de parpelles...
- Problemes d'audició.
- Estrès.
- Insomni.
- Addiccions, depressions, al·lucinacions...
- Nomofòbia o sensació d'angoixa per no poder utilitzar el mòbil.



Després d'investigacions realitzades per l'Organització Mundial de la Salut en diversos països de la Unió Europea sobre l'ús actiu dels telèfons mòbils, recomanen als usuaris **no fer trucades de més de tres minuts** i aconsellen **desconnectar el dispositiu durant la nit**, o almenys **mantenir-lo allunyat del llit mentre es dorm**.



RECOMANACIONS



TAULETA O PORTÀTIL

- Col·loca el dispositiu en una posició lleugerament inferior als ulls perquè les cervicals estiguin en una posició neutra i no flexionada, mantenint una postura recta.
- Seu de forma adequada en una cadira amb l'esquena recta.
- Utilitza un suport/estoig que permeti col·locar el dispositiu en una bona posició a la taula per tal de mantenir el cap dret.
- No es recomana usar la tauleta o el portàtil estirat o assegut al llit perquè pot produir mal d'esquena.

MÒBIL

- Mantingues el cap dret.
- Utilitza el telèfon a la mateixa altura dels ulls, sense ajupir el cap.
- Col·loca el coll en línia amb l'esquena recta però no tensa.
- Relaxa les espatlles per evitar dolors musculars.
- Finalment, mantingues dret el cos.

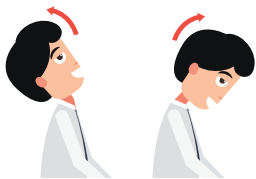
ALTRES RECOMANACIONS PER A LA PREVENCIÓ DE LESIONS

- Busca una bona il·luminació i utilitza una mida de lletra el més gran possible.
- Allunya al màxim el dispositiu de la vista.
- Descansa la vista de tant en tant mirant a l'infinit.
- Si sents dolor al cos, canvia de postura.
- Evita posicions fixes durant més de 30 minuts.
- Practica exercicis d'estiraments de forma regular.



Unió de Mútues promou una vida més saludable i, a través del seu web Escola Virtual d'Esquena, recomana la realització d'exercicis per prevenir lesions musculoesquelètiques.

▶ Flexió cervical



▶ Rotació cervical



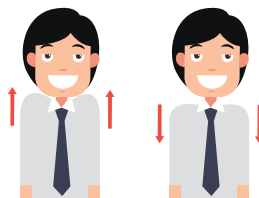
▶ Inclinió lateral



▶ Cercles d'espatlles



▶ Elevació-descens escapular



▶ Rotació cervical ascendent



Unió de Mútues, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social d'acord amb el que estableix la legislació vigent i presta els seus serveis a les empreses associades, als treballadors per compte propi adherits i als treballadors per compte d'altri protegits.

La Mútua disposa d'un sistema integral de gestió certificat que garanteix l'excel·lència en la prestació del servei, tal com avalen els alts índexs de satisfacció dels nostres grups d'interès.

informació
www.uniodemutues.net



Línia assistencial 24 h
900 100 692
Accedeix-hi des del mòbil

