

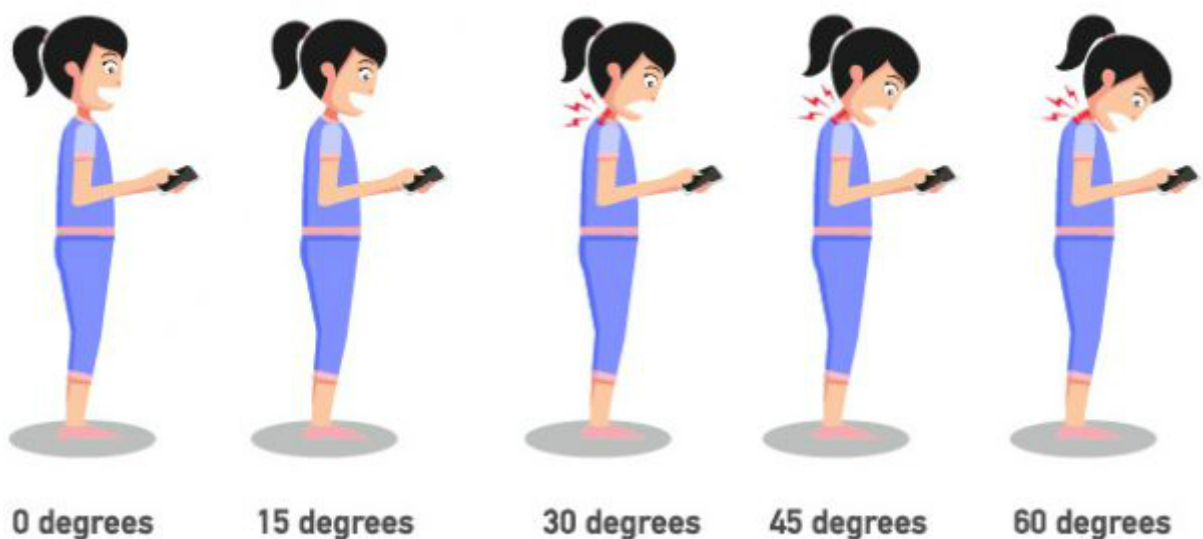
زنان پیش از مردان در معرض عوارض استفاده نامناسب از گجت ها قرار دارند - دیجیاتو

یونس مرادی | دوشنبه، ۰۴ تیر ۱۳۹۷

محققان آمریکایی نشان داده اند که احتمال ابتلا به عوارضی نظیر درد گردن به خاطر استفاده نامناسب از تبلت در میان زنان به مراتب شایع تر و شدیدتر از مردان است.

گسترش استفاده از ابزارهای دیجیتال نظیر موبایل، تبلت و نوت بوک نگرانی های گسترده ای را در مورد عوارض جسمی و روحی آنها به وجود آورده است. اخیراً محققان دانشگاه های «نوادا» و «لاس وگاس» برای بررسی برخی جوانب این مساله با همکاری متخصصانی از مراکز درمانی و بیمارستان ها تحقیقاتی را روی ۴۱۰ نفر (۱۳۵ مرد و ۲۷۵ زن) صورت داده اند.

در این تحقیق سوالاتی در رابطه با عادت های استفاده از تبلت و سابقه درد و عارضه در گردن یا شانه از مشارکت کنندگان پرسیده شده که معمولاً بر اثر قوز کردن، خم شدن یا قرار گرفتن در وضعیت های نامناسب دیگر حین استفاده از گجت ها به وجود آمده و با عنوان «گردن-تبلت» از آن یاد می شود.



بررسی

سابقه مشارکت کنندگان حاکی از شیوع علائم نظیر خشکی، خستگی عضلانی و درد در گردن، بالای

شانه، دست، بازو و سر است.

بر این اساس درد گردن بیشتر میان بزرگسالان شایع است. ۵۵ درصد از مشارکت کنندگان این علائم را متوسط، ۱۰ درصد شدید و ۱۵ درصد آنقدر شدید ذکر کرده اند که حتی روی خوابشان تاثیر گذاشته است.

از سوی دیگر ۷۰ درصد از زنان تجربه علائم اسکلتی عضلانی را داشته اند در حالی که این میزان برای مردان زیر ۳۰ درصد است. تیم تحقیقاتی مدعی است که دلیل دو برابر بودن این عوارض در زنان به قدرت عضلانی کمتر و قد کوتاه تر زنان نسبت به مردان برمی گردد. به عبارت دیگر به دلیل کوچکتر بودن بازوها و عرض شانه زنان احتمال قرار گرفتن بدن آنها در وضعیت های نامناسب حین استفاده از تبلت بیشتر است.

«سزو پینگ لی»، محقق ارشد این پروژه معتقد است که تاثیر تفاوت های جنسیتی بین کاربران در ایجاد درد گردن، حتی از بازه زمانی استفاده از این گجت ها بیشتر است.

وی به کاربران توصیه می کند برای جلوگیری از ایجاد عوارض مذکور حین استفاده از گجت به صندلی تکیه داده و به جای قرار دادن تبلت روی یک سطح صاف، از استند استفاده کنند. علاوه بر این وی به کاربران به ویژه زنان پیشنهاد می کند تمریناتی را برای تقویت عضلات شانه و گردن مد نظر قرار دهند.

[دیجیاتو](#)