

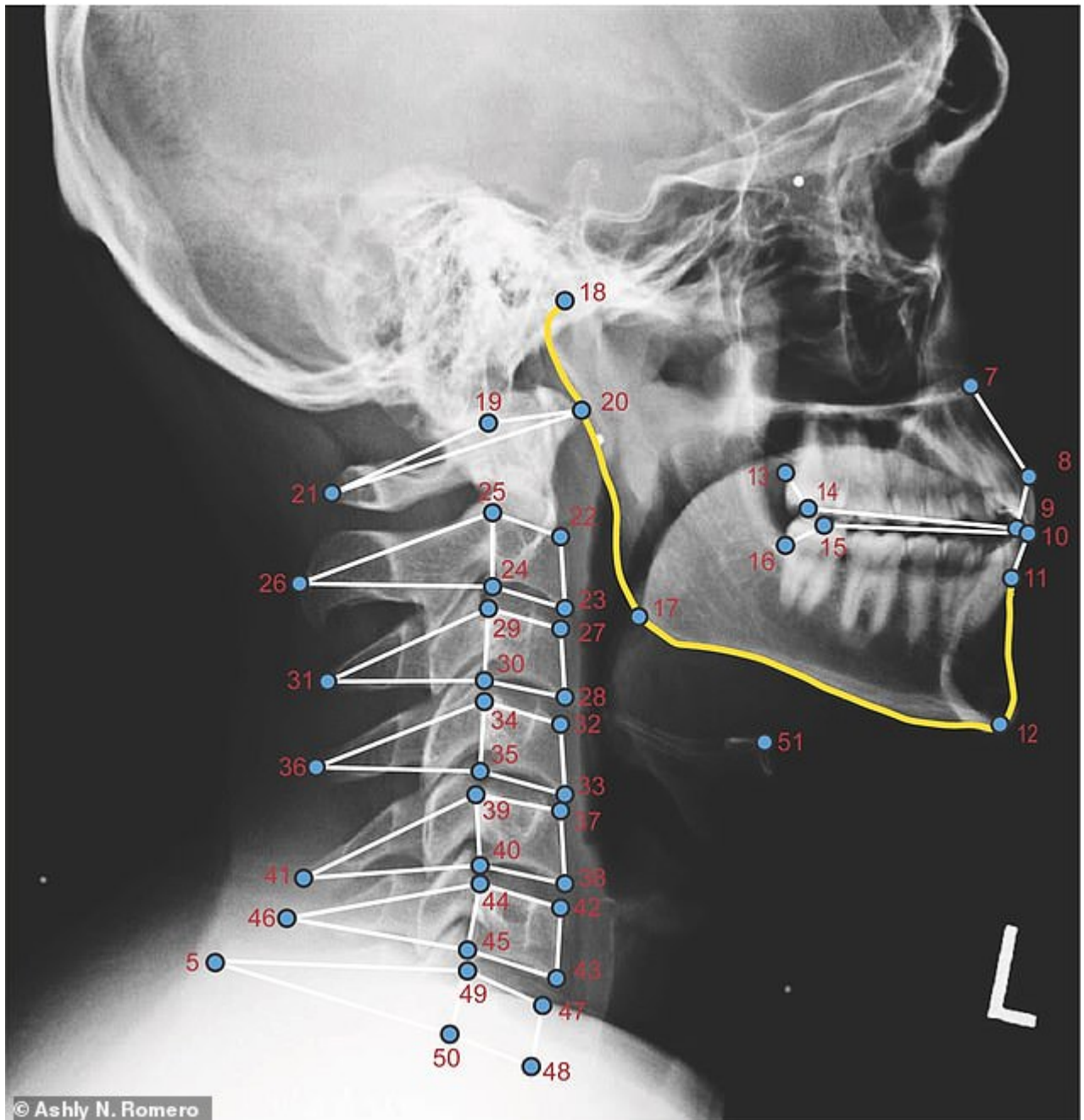
دردهای گردنی ناشی از کار با وسایل موبایل در زنان شدیدتر از مردان است - دیجیاتو

مریم موسوی | سه شنبه، ۱۹ شهریور ۱۳۹۸

زنان احتمالاً به خاطر نحوه استفاده از تبلتها و تلفن های هوشمند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دردهای گردنی قرار دارند. [طبق پژوهشی تازه](#)، زنان در حین استفاده از دستگاه های الکترونیک عادت دارند که صورت و چانه خود را به سمت قفسه سینه شان بگیرند که این عادت میتواند مشکل آفرین باشد.

مردان اما به خاطر اینکه معمولاً بلند قامت تر از زنان هستند و در نتیجه گردن های کشیده تری دارند، در حین استفاده از موبایل کمتر به صورت ناخودگانه سر خود را به پایین خم می کنند و بیشتر مهره های گردنی شان را خم می کنند.

این اطلاعات با استناد به تصاویر X-rays گرفته شده از افراد مختلف حین استفاده از وسایل الکترونیک به دست آمده و میتواند در تعیین علل ابتلای بیشتر زنان به دردهای فک و گردن بسیار سودمند واقع شود.



محققان دریافتند مردان تمایل دارند سر خود را از ناحیه اتصال آن به ستون فقرات خم کنند در حالی که زنان حین کار با گجت های الکترونیک برحسب عادت سرشان را به سمت قفسه سینه شان می کشند و فشار بیشتری را متوجه گردن خود می کنند.

دکتر کلیر ترهون مولف ارشد مقاله ای که در این باره منتشر شده و از پژوهشگران دپارتمان مردم شناسی دانشگاه آرکانزاس در این باره گفت:

توصیه ما به مردم این است که از صرف ساعت های طولانی برای پایین نگه داشتن سر خود و کار با موبایل و تبلت خودداری کنند.

با این حال اما توصیه این محققان به زنان آن است که از وضعیت بدن خود آگاه شوند و سعی

کنند در حین استفاده از این دستگاه ها بدن خود را در حالت و وضعیت بهتری نگه دارند.



دکتر ترهون در ادامه گفت:

ما بعد از این تحقیق می‌خواهیم بررسی کنیم که آیا نوع خم کردن سر در زنان حین استفاده از لوازم الکترونیک میتواند علت بروز درد در ناحیه گردن و فک آنها باشد.

طبق اعلام انجمن کایروپراکتیک بریتانیا بالغ بر یک پنجم مردم بریتانیا بعد از استفاده از تلفن های هوشمند دچار دردهای کمر و گردن می شوند.

اما برای اینکه ببینید استفاده از این وسایل چطور بر وضعیت و حالت بدن تاثیر می گذارد محققان آمریکایی از ۱۰ زن و ۱۲ مرد با استفاده از پرتو ایکس تصویربرداری کردند و تصاویر آنها را در پنج وضعیت مختلف بدنی ثبت نمودند.

مشخص شد افراد وقتی روی صندلی می نشینند و برای کار با موبایل به جلو خم می شوند، در ۴۶ نقطه از صورت و فک خود احساس فشار می کنند. براین اساس، تمایل زنان برای نگاه کردن به پایین در حالی که چانه شان تقریباً روی قفسه سینه قرار گرفته بیشتر است و به همین خاطر فک پایینی آنها کمی به جلو تمایل پیدا میکند که این مساله باعث بروز درد در این افراد می شود. این درد بخص در خانم هایی که همزمان با نگاه کردن به موبایل خود صحبت می کنند بیشتر است.

زنانی که در این پژوهش مشارکت داشتند حدوداً ۱۵ سانتی متر از داوطلبین مرد کوتاه تر بودند و گرچه نشده که این رفتار ناخودآگاه در زنان به کوتاه تر بودن قدشان مربوط می شود یا خیر، با این حال دانشمندان احتمال می دهند که قد رابطه مستقیمی با این مساله داشته باشد.

[دیجیاتو](#)