

Dores causadas pelo uso de tablets

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Os tablets são a nova sensação do momento. São práticos, leves, portáteis e podem ser equipados com softwares necessários no dia-a-dia, além de jogos que podem ser usados como passatempo ou até mesmo para o lazer. Devido à amplitude da utilidade e portabilidade destes aparelhos, muitas vezes seus donos os utilizam várias horas por dia, o que comumente resulta em dores nos ombros, pescoço e coluna devido ao posicionamento inadequado propiciado pela conformação do tablet. A maior diferença entre os tablets, laptops e os computadores de mesa é que os tablets possuem sistema funcional integrado no visor chamado touch-screen. O resultado desse dispositivo é a alta portabilidade e potencial de uso em várias posições e locais. Por isso, parâmetros físicos, tais como ergonomia, postura ou esforço muscular durante o uso dos tablets devem ser avaliados a fim de evitar uma postura incorreta, que pode ocasionar dor nos ombros, pescoço e coluna. A partir de 40 minutos de inclinação do pescoço, a musculatura da região cervical começa a sofrer um estresse que pode ocasionar dores. O problema está sendo tão comum que já foi lhe dado um nome próprio: iPad Neck ou na tradução “pescoço de iPad”. Tendinite, mal-estar e dor de cabeça também podem estar associados ao uso prolongado deste aparelho. Um estudo realizado por pesquisadores de Harvard e da Microsoft analisou quatro diferentes posicionamentos comumente utilizados por usuários de tablets e concluiu que nos posicionamentos B e C há uma maior angulação do pescoço (52° e 54°, respectivamente), justamente pela tentativa de compensar a baixa inclinação do tablet que reduz a qualidade da visibilidade. Estas posições podem comprometer a musculatura local, ocasionando dores. Quando o tablet é posicionado de forma

mais inclinada como nas ilustrações A e D, permite-se ao usuário a menor inclinação do pescoço para atingir a melhor visibilidade, reduzindo o estresse do músculo local e, conseqüentemente, dores posteriores. Também vale salientar que deve ser levado em conta que o risco é uma combinação de postura, duração e frequência da exposição, porém sempre podemos evitar o posicionamento inadequado, buscando a conformação mais confortável e seguindo as orientações acima. Referência: Young JG, Trudeau M, Odell D, Marinelli K, Dennerlein JT. Touch-screen tablet user configurations and case-supported tilt affect head and neck flexion angles. *Work*. 2012 41(1):81-91.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/dores-causadas-pelo-uso-de-tablets · Conteúdo do Boletim DOL — Dôr On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE