

Inclinar a cabeça para checar o celular prejudica a coluna

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

As pessoas gastam uma média de duas a quatro horas por dia, com suas cabeças inclinadas sobre leitura e mensagens de texto em seus telefones inteligentes e dispositivos. Cumulativamente são 700-1400 horas por ano de estresse excessivo visto sobre a coluna cervical. É possível que um estudante do ensino médio possa gastar um extra de 5.000 horas em má postura. Um modelo da coluna cervical foi criado com valores realistas em um pacote de simulação de elementos finitos. Os cálculos foram feitos e, em seguida, foram extraídas forças em Newtons. Fizeram-se os cálculos usando pescoço + cabeça, o que deu um peso médio de 60 newtons (6 kg). O peso visto pela espinha aumenta drasticamente quando flexionando a cabeça para frente em graus variados. Perda da curvatura natural da coluna cervical leva as tensões sobre a coluna cervical para aumentada progressivamente. Estas tensões podem levar a um desgaste precoce, a degeneração, e possivelmente cirurgias. Referência e fonte: Hansraj KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int. 2014 25:277-9. <http://g1.globo.com/bom-dia-brasil/videos/t/edicoes/v/uso-excessivo-de-celular-pode-causar-serios-danos-a-saude-diz-pesquisa/3803515/>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/inclinar-a-cabeca-para-checar-o-celular-prejudica-a-coluna · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.