

EVITA LA SÍNDROME DEL COLL DE TEXT

• Què és?

La síndrome del coll de text va ser descrit pel Dr. Dean Fishman per primera vegada, com a **dolor i rigidesa en la part alta de l'esquena i coll** a conseqüència d'un encorbament prolongat de l'esquena, **especialment les cervicals**, en l'ús de dispositius electrònics com mòbils o tauletes.

• Com identificar-ho?

Si sents algun d'aquests símptomes:

- Rigidesa i dolor en la zona cervical i espatlles
- Sensació de formigueig als braços
- Migranya
- Problemes per a respirar amb normalitat

• Com evitar-ho?

Redueix l'ús de dispositius electrònics

Durant el seu ús:

- Col·loca el dispositiu a l'alçada dels ulls, per a evitar la inclinació del coll
- Mantingues una postura ergonòmicament correcta, evitant inclinacions de tronc
- Canvia la postura del coll regularment

Abans, durant i després del seu ús:

Realitza estiraments i exercicis d'espatlles i coll.

Per exemple, inclinacions, flexió – extensió i rotacions de la columna cervical

• Saps quant pesa el teu cap?

Quan usem dispositius electrònics, habitualment ho fem inclinat el cap de manera prolongada. En aquesta posició, en funció del grau d'inclinació, el nostre coll suporta un pes addicional.

