HEALTH.ana-mpa.gr

Hi-tech καταχρήσεις

22/12/2006

Πόνος στους αντίχειρες, φλεγμονή στους αγκώνες και δύσκαμπτοι ώμοι είναι μερικοί από τους μυοσκελετικούς τραυματισμούς που σχετίζονται με την κατάχρηση δημοφιλών, υπερσύγχρονων ηλεκτρονικών παιχνιδιών και συσκευών, που τις μέρες τούτες συχνά προσφέρονται ως δώρα.

«Το ζήτημα είναι σοβαρό, διότι ο κόσμος χρησιμοποιεί ολοένα περισσότερο τέτοιου είδους hi-tech συσκευές», δήλωσε στο Ρόιτερς ο δρ Γουϊλιαμ Λένιχαμ, από το Οστεοπαθητικό Κέντρο Καταπράυνσης του Πόνου, στην Σιγκαπούρη.

«Η κατάχρησή τους, όμως, έχει ως συνέπεια την ανάπτυξη των επονομαζόμενων συνδρόμων υπέρχρησης – ένα είδος τραυματισμών οι οποίοι όταν εκδηλωθούν δύσκολα καταπολεμώνται», πρόσθεσε.

Έως πριν από λίγα χρόνια, τα σύνδρομα υπέρχρησης εκδηλώνονταν πρωτίστως σε όσους έγραφαν με τις ώρες σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, καθώς και σε επαγγελματίες όπως οι μπογιατζήδες και οι χειριστές των κομπρεσέρ οι οποίοι επίσης κάνουν μονότονες κινήσεις.

Αν και η πλειονότητα των χρηστών hi-tech συσκευών προς το παρόν δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα, τα σύνδρομα υπέρχρησης γίνονται ολοένα πιο συχνά, προσβάλλοντας πλέον ακόμα και παιδιά ηλικίας μόλις 7 ετών, σύμφωνα με τον βρετανικό οργανισμό RSI Action (Δράση για τα Σύνδρομα Υπέρχρησης).

Σύμφωνα με τον οργανισμό αυτό, τα σύνδρομα υπέρχρησης αυξάνονται «επειδή αυξάνονται το εργασιακό στρες, η χρήση κινητών για τη δουλειά και η χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών και iPod – αλλά και διότι αυξάνονται οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν με τις ώρες ηλεκτρονικούς υπολογιστές».

Και η ίδια η εξέλιξη της τεχνολογίας, όμως, φαίνεται ότι παίζει ρόλο. Καθώς λ.χ. μικραίνουν τα κινητά, τα πληκτρολόγιά τους επίσης συρρικνώνονται, με συνέπεια η χρήση τους να απαιτεί πιο «λεπτές» κινήσεις των δακτύλων οι οποίες μπορεί να επιβαρύνουν τις αρθρώσεις.

Επιπλέον, η… μανία μας με τα iPod και τα γραπτά μηνύματα (SMS) έχει αρχίσει να πλήττει τους αντίχειρές μας.

«Τα νοσοκομεία αναφέρουν αυξημένα κρούσματα συνδρόμων υπέρχρησης, κυρίως μεταξύ νέων που στέλνουν αλλεπάλληλα SMS», είπε ο δρ Ερ Μπενγκ Σιόνγκ από την Εταιρεία Φυσιοθεραπευτών της Σιγκαπούρης.

«Τα σύνδρομα αποτελούν μία ασθένεια της εποχής».

Οι κονσόλες των βιντεοπαιχνιδιών επίσης μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη των συνδρόμων. Αν και η πολύωρη παραμονή στον καναπέ, με το joystick στο χέρι και τα μάτια καρφωμένα στην τηλεόραση αποτελεί για πολλούς την μεγαλύτερη απόλαυση, τα χέρια μπορεί να υποφέρουν.

Ο δρ Νταϊσούκε Ίτο, επικεφαλής του Κέντρου Ορθοπεδικής και Πλαστικής Χειρουργικής Σενζόκου, στο Τόκυο, εξηγεί ότι τα κρούσματα συνδρόμων υπέρχρησης λόγω ηλεκτρονικών παιχνιδιών έχουν ήδη αυξηθεί – και εκτιμά ότι θα αυξηθούν ακόμα περισσότερο στο μέλλον.

«Πολλοί παθαίνουν τενοντοθηκίτιδα», λέει, αναφερόμενος στο είδος της φλεγμονής που αναπτύσσεται στους τένοντες του καρπού και της άκρας χείρας.

«Σε τέτοια περίπτωση μπορούμε να καταπραΰνουμε τη φλεγμονή με φάρμακα, ακόμα και με ενέσεις στο επώδυνο σημείο, ή να βάλουμε στον ασθενή έναν κηδεμόνα (νάρθηκα)», προσθέτει. «Ωστόσο, ο πάσχων θα υποτροπιάσει, εάν ξαναρχίσει τις μονότονες κινήσεις. Συνεπώς, εάν θέλει να απαλλαγεί από το πρόβλημα, πρέπει να απαρνηθεί το παιχνίδι».

Το πρόβλημα αναγνωρίζουν και οι ίδιοι οι κατασκευαστές των κονσόλων. Στην ιστοσελίδα λ.χ. του Nintendo Wii (http://wii.nintendo.com) αναγράφεται ότι οι παίκτες πρέπει να κάνουν διάλειμμα κάθε 15 λεπτά.

Το εγχειρίδιο, εξάλλου, του Playstation της Sony επίσης ζητά από τους παίκτες να κάνουν διαλείμματα, καθώς και να προσέχουν την στάση του σώματός τους την ώρα που παίζουν.

Οι ειδικοί τονίζουν ότι η ενασχόληση με μέτρο, η καλή στάση του σώματος και τα τεντώματα των ακινητοποιημένων μελών (και δακτύλων) του σώματος αποτελούν κλειδί για την πρόληψη των hi-tech συνδρόμων υπέρχρησης.

«Όσοι δουλεύουν μπροστά στο κομπιούτερ οκτώ ώρες την ημέρα, ήδη προκαλούν βλάβες στα χέρια τους», λέει ο δρ Λένιχαμ. «Δεν χρειάζεται μόλις επιστρέψουν στο σπίτι τους να συνεχίσουν τις μονότονες κινήσεις, κάνοντας ακόμα μεγαλύτερη ζημιά. Η πρόληψη είναι πάντοτε η καλύτερη θεραπεία».