



תסמונת הסמארטפון: צוואר של מסרונים

מאת: ד"ר יוהנה גייגר

לא מזמן הופיע בספרות האורתופדית מושג חדש: "אגודל הבלקברי", או דלקת בגידי האגודל עקב תנועתיות חוזרת במנח קיצוני בעת ההקלדה על מקלדת מזערית. כיום מצטרפת פגיעה חדשה הקשורה אף היא בהשפעת מכשירי יד דיגיטליים על בריאותם של המשתמשים.

צוואר של מסרונים – או text neck - הינו תופעה המתוארת לאחרונה על ידי אורתופדים במרכז הרפואי של אוניברסיטת נברסקה, בארה"ב (UNMC). מדובר בתסמונת של שימוש-יתר הכוללת כאבים בצוואר, בראש או בכתפיים, והקשורה למנח ממושך של כיפוף הצוואר בעת הפניית המבט למכשיר הנגן MP, לטלפון חכם או לטאבלט.

קבוצת חוקרים בקנדה בחנו את הקשר בין השימוש במכשירים דיגיטליים זעירים לבין דיווחי המשתמשים על כאבים בגב, בצוואר או ביד. נמצא קשר ישיר בין זמן השימוש במכשיר אלקטרוני ידני ושכיחות הדיווח על כאבים בכתף ימין. כמו כן, נמצא קשר בין משך הזמן שהנבדקים בילו בגלישה אינטרנטית לבין תלונות על כאב באגודל ימין.

הרגלי שימוש

הרגלי השימוש בטלפונים סלולאריים, החיבור הזמין למקום העבודה והשפעתם על בריאות העובדים בהולנד היה נושא למחקר שפורסם על ידי חוקרי אוניברסיטת אמסטרדם, בו ציינו את הסיכונים הפסיכו-חברתיים והגופניים העלולים לנבוע מהשימוש המופרז במכשירים אלה. לדבריהם, על פי נתונים משנת 2011 מקרב 3700 עובדי חברות מידע, נמצא כי 12% מן העובדים בין הגילאים 22 עד 34 דיווחו כי נוהגים לבדוק דואר אלקטרוני של מקום העבודה כעשר פעמים בשעה – וזאת בשעות הפנאי שלהם!

טלפונים סלולאריים משמשים לא רק לצרכי העבודה. בארה"ב, כ-78% מבני הנוער מחזיקים בטלפון סלולארי. כמחצית ממכשירים אלה הם טלפונים חכמים.

מסרונים

לרוב המשתמשים בטלפונים סלולאריים, הן לצרכי עבודה והן לצרכים אישיים, התקשורת במסרונים גוברת על התקשורת בשיחות. התופעה בולטת במיוחד בקרב משתמשים צעירים. על פי נתונים על הרגלי חייהם של בני נוער אמריקאים של מכון פיו למחקר בווישינגטון, 63% מתוך בני הנוער דיווחו על שליחה יומית של

=====

מבוסס על דף מידע 400/478 של אגף גיהות, המוסד לבטיחות ולגיהות. **אפריל 2013**

** ד"ר יוהנה גייגר, מדריכה ארגונומית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות

מסרונים; רק 39% דיווחו על ניהול שיחות בכל יום. המשתמש הצעיר שולח בממוצע כשישים מסרונים ליום. בנות בקבוצת גיל בין 12 ל-17 שולחות בממוצע כמאה מסרונים ליום.

גלישה

יתר על כן, הסמארטפונים משמשים כגישה עיקרית לאינטרנט לרבע מתוך בני הנוער. גם בקרב מבוגרים, 15% דיווחו כי עיקר הגלישה באינטרנט מתבצע מן הטלפון החכם.

צורת השימוש

השפעתם הנרחבת של המכשירים האלקטרוניים על גופנו תמונה במנחי גוף ובתנועות בעת השימוש. נפיצותו של מסך המגע הממוזער למכשירים ידניים שינתה באופן משמעותי את צורת השימוש ואת תנוחת המשתמשים.

למסך הטלפון שימוש גובר לצפייה בסרטונים או לגלישה באינטרנט. ניתן לחלק את צורות השימוש במכשירים חכמים לשימושים האקטיביים – הכוללים הקלדה, ולעיתים החזקת הטלפון ליד האוזן – ולשימושים הפסיביים, כאשר המשתמש צופה בסרטון או מאזין למוזיקה. שני השימושים עלולים ליצור מנחי צוואר של כיפוף סטטי וממושך.

לעומת זאת, לשתי צורות השימוש השפעות שונות על פעילות הידיים:

קבוצת חוקרים בקנסוס בארה"ב ערכו תצפיות על 1333 משתמשים במקומות ציבוריים, על מנת להפיק מסקנות לגבי צורת השימוש וצורת ההחזקה. על פי תצפיותיהם, 22% מן המשתמשים עסקו בשיחות טלפון, כאשר המכשיר מוחזק ליד האוזן. כתשעה עשר אחוזים עסקו בשימוש פסיבי – האזנה למוזיקה או צפייה בסרטון.

בקרב המשתמשים הפעילים- שעסקו בהקשה או הקלדה - החוקרים הבחינו בשלוש צורות אחזקה עיקריות:

49% החזיקו את המכשיר ביד אחת, צורת החזקה המחייבת שימוש אינטנסיבי וחוזרני באגודל תוך מנח קיצוני של כיפוף.

36% החזיקו בשתי הידיים, אך הפעילו את מסך המגע באגודל (72%) או באצבע (28%) של יד אחת. החזקה ביד אחד תוך הקשה באצבע היד השנייה הינה צורת השימוש שמאפשרת התנוחה הניטרלית ביותר של האצבעות.

15% החזיקו את הטלפון בשתי הידיים תוך הקלדה בשני האגודלים.

הנחיות לשימוש בריא בטלפונים חכמים

בזמן שיחה בטלפון, רצוי לשמור על תנוחת צוואר ניטרלית על ידי השימוש באוזניות. אם משוחחים תוך הצמדת המכשיר לאוזן, רצוי להחליף בין הצדדים מפעם לפעם. בכל שיחה, רצוי לשמור על מנח הצוואר סימטרי ככל האפשר. יש להימנע מהחזקת המכשיר בין הכתף לבין האוזן, הגורמת למתח רב בשרירי הכתף והצוואר.

=====

מבוסס על דף מידע 400/478 של אגף גיהות, המוסד לבטיחות ולגיהות. **אפריל 2013**

** ד"ר יוהנה גייגר, מדריכה ארגונומית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות

המחלקה לבטיחות ובריאות עובדים באוניברסיטת מישיגן (OSEH) מציעה המלצות בנושא שליחת מסרונים: פחות זה יותר. שימוש נכון בטלפון יפחית את מספר ההקשות והתנועות החוזרניות של האגודל והאצבעות. המלצות לשימוש בריא בטלפון סלולארי כוללות:

תקצרו במילים ככל האפשר

היעזרו בתכנות מקצרות, כגון השלמת מילים אוטומטית.

תכירו את תכנת המכשיר, ותנצלו את קיצורי הדרך הזמינים.

בבחירת מכשיר, יש להעדיף טלפון בעל מקלדת מלאה, על מנת לחסוך בהקשות חוזרות.

רצוי להחליף בין הידיים כדי לחלק את העומס בין כל האצבעות.

הקפדה על החזקה והרגלי שימוש נכונים עשויה להפחית את העומס על הצוואר והידיים:

מומלץ לקחת הפסקות תדירות, להרחיק את המבט מן המכשיר ולשחרר את הצוואר ואת הידיים.

בעת צפייה ממושכת, רצוי להניח את מסך המגע קרוב ככל האפשר לגובה העיניים, ולהימנע מהנחתו על הברכיים.

בעת השימוש, תקפידו על מנח ניטרלי של שרש כף היד ככל האפשר.

מקורות למידע נוסף :

<http://www.oseh.umich.edu/pdf/ergonomics/Texting%20and%20Smartphone%20Ergonomics.pdf>

<http://www.pewinternet.org/Reports/2013/Teens-and-Tech.aspx>

<http://www.uxmatters.com/mt/archives/2013/02/how-do-users-really-hold-mobile-devices.php>

=====

מבוסס על דף מידע 400/478 של אגף גיהות, המוסד לבטיחות ולגיהות. **אפריל 2013**

** ד"ר יוהנה גייגר, מדריכה ארגונומית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות