El club del fitnes

L'ús del mòbil no provoca més dolor a les cervicals

Fisioterapeutes apunten que noves evidències refuten aquesta tesi àmpliament estesa des dels 90 i remarquen que múltiples factors incideixen en aquesta malaltia

✎ Begoña González

No, utilitzar el mòbil no provoca més dolor a les cervicals. En contra del que s'ha estat dient en els últims anys, l'evidència científica ha desmentit que l'ús del telèfon mòbil provoqui dolors a les cervicals, una malaltia coneguda pels professionals de la fisioteràpia com a *text-neck* o «síndrome del coll trencat».

Daniel Paulino Nogueira, fisioterapeuta especialista neuromusculoesquelètic, va defensar la revisió de la tesi fa unes setmanes en la XI Jornada de Fisioteràpia NME organitzada pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

«Els estudis epidemiològics del dolor cervical que l'associen a l'ús del mòbil, d'alguna manera, assumeixen que es tracta d'un dolor modern. Si mirem les xifres, l'impacte socioeconòmic del dolor cervical no ha canviat en els últims anys i es ve patint des de molt abans de l'aparició del mòbil», assegura el professional.

Des dels anys 90, a partir de la popularització dels telèfons mòbils, s'han publicat nombrosos articles que associen la postura que se sol adoptar amb l'ús del mòbil als problemes cervicals. «Aquests estudis no eren longitudinals, és a dir, no feien un seguiment dels individus al llarg del temps per saber si realment era aquest ús del mòbil en flexió el que podia desenvolupar algun problema cervical», afirma l'expert.

Un d'aquests estudis esmentats per Nogueira va guanyar especial notorietat entre la comunitat científica, el del doctor Kenneth K. Hansraj, cap de la secció de cirurgia espinal del New York Spine Surgery & Rehabilitation Medicine i que va ser publicat el 2014.

Un estudi parcial

«Aquest estudi defensava la tesi amb proves fetes sobre models de força. Realment mai es va arribar a posar a prova de la manera indicada perquè només es va estudiar amb màquines que aplicaven pressió sobre una porció de disc seccionat», defensa l'expert.

D'això es va derivar que l'ús del mòbil amb alts graus de flexió amb el cap cap endavant causava danys per l'alteració de les estructures cervicals amb el pas del temps i això provocava suposadament dolor i disfunció.

«És molt fàcil trobar a internet que l'ús del mòbil s'associa al dolor però és una idea que a poc a poc s'està desfent per noves evidències que surten a la llum», defensa el fisioterapeuta.

Tant ell com cada vegada més companys han deixat de plantejar l'ús del mòbil com a causa del dolor cervical inespecífic, ja que aquest es pot deure a moltes altres circumstàncies com per exemple factors socioemocionals, sexe, edat, condicions de treball, preocupacions, qualitat del son, etc.

Un exercici fàcil és estirar-se boca amunt sobre coixins i moure el coll d'un costat a l'altre lentament

A l'hora de tractar aquest tipus de dolors cal intentar modificar tots els factors que hi puguin estar contribuint. En moltes ocasions, afirma l'expert, aquest dolor s'associa també a una irrigació del dolor al braç, mals de cap, pèrdua de mobilitat o de coordinació dels músculs del coll, i després de descartar malalties més greus, es pot tractar amb exercicis i manipulació.

«Normalment, als pacients amb aquest dolor crònic se'ls identifica un canvi de l'estructura del múscul i solen patir una pèrdua del volum muscular, així que idealment es pot dissenyar un tractament basat en l'enfortiment de la musculatura de la zona», afirma l'expert.

Exercicis i estiraments

A més del massatge i la manipulació, que s'ha de portar a terme sempre per part d'un professional, els pacients han de practicar una sèrie d'exercicis i estiraments per anar millorant la condició física cervical. «La clau és adaptar l'exercici a cada pacient i progressar a poc a poc en càrregues i intensitat», afirma l'expert.

Un exercici fàcil és estirar-se a terra boca amunt amb el cap sobre un parell de coixins i moure el coll d'un costat a l'altre de manera lenta, o per exemple fer moviments de dalt a baix (com si digués-sim que sí amb el cap) recolzant el front a la paret.

D'aquesta manera només amb el pes corporal podrem anar enfortint el coll per poder passar més endavant a un altre tipus d'exercicis en els quals podem afegir l'ús de bandes o pesos russos per anar creant una millor qualitat muscular.

Una dona es fa massatges a les cervicals per mitigar el dolor que té.