

# Demostren que la utilització del mòbil no causa dolor a les cervicals

► Expliquen que els estudis que ho afirmaven no feien un seguiment dels individus al llarg del temps

BEGOÑA GONZÁLEZ. BARCELONA

■ No, fer servir el mòbil no provoca dolor a les cervicals. En contra del que s'ha estat dient en els darrers 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 al 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 s'està 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. «Els 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.

## Estudi mal plantejat

Un d'aquests estudis esmentats per Nogueira va guanyar una notorietat especial 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. «Aquest estudi defensava la

tesi amb proves fetes sobre models de força. Realment mai no es va arribar a posar a prova de la forma indicada perquè només es va estudiar amb màquines que aplicaven pressió sobre una porció de disc seccionat», defensa l'expert. D'aquí es va derivar que l'ús del mòbil amb alts graus de flexió amb el cap endavant causava danys per l'alteració de les estructures cervicals amb el pas del temps i això suposava 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 enfonsant per noves evidències que surten a la llum», defensa el fisioterapeuta. Tant ell com cada cop més col·legues han deixat de plantejar l'ús del mòbil com a causa del dolor cervical inespecífic, ja que aquest pot ser degut a molts altres factors com ara factors socio-emocionals, sexe, edat, condicions de treball, preocupacions, qualitat del son, etc.

A l'hora de tractar aquest tipus de dolors, cal intentar modificar tots els factors que hi puguin estar contribuint. Moltes vegades, 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.

## Massatges i exercicis

A més del massatge i la manipulació, que sempre ha de dur a terme 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 de mica en mica en càrregues i intensitat», afirma l'expert.

# Els medicaments barats prevenen la migranya tan bé com els més cars

► Descobreixen que els inhibidors del CGRP, l' amitriptilina i la simvastatina tenen millor efecte preventiu que els betabloquejants

EUROPA PRESS. MADRID

■ Els investigadors del Centre Noruec de Recerca de les Cefalees (NorHead) han utilitzat dades del Registre Noruec de Prescripcions Mèdiques per estudiar quins medicaments prevenen millor la migranya i han descobert que els medicaments barats són tan bons com els cars, segons publiquen a l'*European Journal of Neurology*.

La migranya és alguna cosa més que un maldecap, ja que sovint va acompanyada de nàusees, vòmits, sensibilitat a la llum i al so. La migranya crònica pot ser incapacitant i impedir a moltes persones, sobretot dones, contribuir a la vida laboral. Tot i això, els pacients migranyosos solen trigar molt de temps a trobar un tractament que els funcioni bé.

«Fins ara s'havia investigat molt sobre aquest tema. Això pot debilitar la qualitat del tractament i augmentar-ne el cost per a aquest grup de pacients», adverteix la directora de l'estudi, la professora Mart-Helen Bjork, del Departament de Medicina Clínica de la Universitat de Bergen.

## Estudi amb 100.000 pacients

Els investigadors van utilitzar dades de registres nacionals del 2010 al 2020 per calcular l'efecte del tractament. Ho van mesurar observant el consum de medicaments per a la migranya aguda abans i després d'iniciar el tractament preventiu, i van investigar durant quant de temps les persones amb migranya van utilitzar els diferents tractaments preventius. En total, van participar en l'estudi més de 100.000 pacients amb migranya.



Una dona amb migranya en una fotografia d'arxiu.

DIARI DE GIRONA

«Quan la retirada dels medicaments per a la migranya aguda canviava poc després d'iniciar els medicaments preventius o les persones deixaven de prendre'ls ràpidament, s'interpretava que el medicament preventiu tenia poc efecte. Si el medicament preventiu es feia servir durant períodes llargs i ininterromputs i observàvem una disminució del consum de medicaments aguts, interpretàvem que el medicament preventiu tenia un bon efecte», explica Bjork.

Per regla general, els anomenats betabloquejants s'utilitzen com a primera opció per prevenir els atacs de migranya, però els investigadors van descobrir que especialment tres medicaments tenien millor efecte preventiu que aquests: Els inhibidors del CGRP, l' amitriptilina i la simvastatina.

«Els dos darrers medicaments són també fàrmacs establerts utilitzats per a la depressió, el dolor

crònic i el colesterol alt, respectivament, mentre que els inhibidors del CGRP s'han desenvolupat i utilitzat específicament per a la migranya crònica», afirma el professor.

Els inhibidors del CGRP són més cars que els altres medicaments. El 2021 el seu reemborsament va pujar a 500 milions de corones noruegues (sense incloure els descomptes de les farmacèutiques). «La nostra anàlisi mostra que alguns medicaments establerts i més barats poden tenir un efecte terapèutic similar al dels més cars. Això pot ser de gran importància tant per al grup de pacients com per a la sanitat pública», afirma Bjork.

Els investigadors de NorHead ja han començat a treballar en un gran estudi clínic per mesurar l'efecte de medicaments establerts per reduir el colesterol com a mesura preventiva contra la migranya crònica i episòdica.

**Dr. Quintana**  
DERMATOLÒGIC

**MALALTIES DE LA PELL**

**TRACTAMENTS I DEPILACIÓ AMB LÀSER**

**CONSULTA DIÀRIA A HORES CONVINGUDES**

C/ Ibèria, 12-14 baixos B  
17005 GIRONA - Tel. 972 24 51 80  
e-mail: [lquint@comg.cat](mailto:lquint@comg.cat)

**50 anys cuidant de la teva audició**  
Audífon invisible i recarregable

**SONOR**  
AUDIFONOS

Calvet i Rubalcaba, 4, Girona · Tel. 972 200 664  
Rambla Hospital, 40, Vic · Tel. 938 853 538