

## Tablet sotto l'ombrellone? Rischio "crack" al collo e gomito del tennista

di **Redazione**

09 Agosto 2012 - 16:52



**Roma.** Dal mouse dell'ufficio al tablet sotto l'ombrellone. Senza mai staccare le mani da un dispositivo elettronico. Per gli italiani maniaci del web anche in vacanza (ben il 42,44% utilizza Internet in spiaggia con una media di 2 ore al giorno, secondo una recente indagine), "il rischio di finire vittima di epicondiliti (gomito del tennista), di cervicalgie o tendiniti del polso (sindrome del tunnel carpale) è molto alto". Ad affermarlo è Antonio Bortone, presidente dell'Associazione italiana fisioterapisti (Aifi).

"Le persone che utilizzano tablet o smartphone per diverse ore al giorno senza mai fermarsi - avverte - spesso assumono anche una postura sbagliata per tenere il dispositivo con una mano o sulle gambe, con in più una flessione esagerata del capo. E queste alterazioni della colonna provocano con il tempo lordosi cervicale e cervicalgia". "Gli schermi touchscreen dei nuovi dispositivi - prosegue Bortone - di fatto non mettono sotto stress funzionale solo i tendini della mano, ma per i movimenti di grande precisione che servono per accedere ai menù digitali impongono una co-contrazione della componente muscolare distale e una stabilità dell'avambraccio. Un corto circuito - sottolinea - che porta ad una contrattura e ad uno stress funzionale del nervo mediano, quello che decorre lungo avambraccio, il problema precursore della sindrome del tunnel carpale".

Gli ossessionati del web anche in spiaggia, per evitare di ritrovarsi a settembre sul lettino del fisioterapista, devono prestare attenzione a un'escalation di sintomi molto precisa. Si inizia "con un leggero formicolio alla mano - spiega l'esperto - a cui segue l'affaticamento, poi una contrattura muscolare e infine il dolore. Ma quando si sente la fitta - precisa

---

Bortone - siamo già ad uno stato avanzato dell'epicondilite ed è consigliabile interrompere subito quello che si sta facendo e concedersi una pausa".

L'epicondilite, infatti, si manifesta clinicamente con un dolore durante l'uso combinato di mano, polso e gomito. "Un sintomo che aumenta ad esempio dopo una giornata lavorativa o quando non si prende un break da mouse e iPad, ma che può diventare in seguito più intenso per entità e durata se non si interviene con una terapia antalgica o con l'aiuto di uno specialista". "Quest'ultimo - conclude Bortone - con alcune manovre manuali 'ad hoc' può decongestionare l'infiammazione dei tendini e riportare la muscolatura della mano e del gomito ad una situazione più sopportabile".