

Wpływ korzystania z telefonu komórkowego na dolegliwości bólowe kręgosłupa szyjnego

Daria Łukasiewicz¹, Marta Wiśniewska¹, Martyna Nieczysta¹, Monika Cherek¹, Piotr Janusz²

¹SKN Chorób Kręgosłupa Ortopedii Dziecięcej i Medycyny Sportowej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

²Klinika Chorób Kręgosłupa i Ortopedii Dziecięcej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Wstęp. Telefony komórkowe stały się integralną częścią dnia codziennego. Rośnie ilość czasu, który spędzamy przed ekranem. Ból odcinka szyjnego kręgosłupa to powszechny problem. Jedną z jego przyczyn może być nieergonomiczna oraz długotrwanie utrzymywana pozycja ze zgięciem odcinka szyjnego kręgosłupa podczas użytkowania smartfonu.

Cel. Celem badania było zbadanie związku pomiędzy bólami odcinka szyjnego kręgosłupa a czasem użytkowania telefonów komórkowych z uwzględnieniem wykonywanej aktywności fizycznej.

Materiał metoda. W badaniu wzięło udział 70 ochotników (54 kobiety i 16 mężczyzn) w wieku średnio 22,4 lata (20–35). Pytania dotyczyły rodzaju wykonywanej pracy, występowania, charakteru i nasilenia bólu odcinka szyjnego kręgosłupa (skala numeryczna 0–10), czasu i intensywności (skala Borga) aktywności fizycznej. Ponadto badani wypełnili kwestionariusz niepełnosprawności z powodu bólu kręgosłupa szyjnego (NDI) i podali dzienny czas użytkowania smartfonu z ostatnich 14 dni zgodnie z danymi, które odczytywane były z systemu telefonu. NDI interpretowaliśmy zgodnie z wytycznymi autorów 0–4 – brak niepełnosprawności, 5–14 – niewielka niepełnosprawność, 15–24 średnia niepełnosprawność, 25–34 – poważna niepełnosprawność, 35–50 – całkowita niepełnosprawność.

Wyniki. Wśród badanych osób 49 (70%) zgłaszało dolegliwości bólowe karku o nasileniu średnio 3,6 (1–8). Badani korzystali z telefonu średnio 4,6 godziny dziennie (1,6–9,1). Aktywność sportową uprawiało 60 osób (85,7%) przez średnio 4,6 godziny (0–14) tygodniowo o intensywności średnio 2,8 (0–8). Średnia wartość NDI wynosiła 6,1 (0–16), przy czym 26 osób wskazało brak niepełnosprawności, 42 – niewielką niepełnosprawność i 2 osoby średnią niepełnosprawność. Nie wykazano korelacji nasilenia bólu z czasem spędzonym przed telefonem ($r = 0,0411$, $p = 0,7357$), czasem aktywności fizycznej ($r = -0,117$, $p = 0,3344$) i jej intensywności ($r = -0,0314$, $p = 0,7963$). Nie wykazano korelacji NDI z czasem spędzonym przed telefonem ($r = -0,0511$, $p = 0,6743$), czasem aktywności fizycznej ($r = -0,2020$, $p = 0,0937$) i jej intensywności ($r = -0,151$, $p = 0,2121$). Pomędzy pacjentami bez niepełnosprawności, a pozostałymi występowała różnica w czasie użytkowania telefonu na granicy istotności statystycznej 4,37 vs 5,1, $p = 0,0684$.

Wnioski. Dolegliwości bólowe kręgosłupa szyjnego występują u istotnej części młodych ludzi. Nie wykazano bezpośredniego związku czasu używania telefonu z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa szyjnego, natomiast istniała tendencja do dłuższego używania telefonu przez osoby z wyższymi wynikami kwestionariusza niepełnosprawności z powodu bólu kręgosłupa szyjnego. Nie wykazano istotnego wpływu uprawiania sportu na dolegliwości bólowe karku. Konieczne są dalsze badania na większej grupie respondentów i uwzględniające więcej czynników.