

گزارش بیست و چهارمین نشست خبری ترجمان دانش

در راستای توسعه رویکرد ترجمان دانش و کاربردنتایج حاصل از تحقیقات حوزه سلامت در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، به منظور افزایش آگاهی ذینفعان پژوهش اعم از مدیران، متخصصین و مردم، بیست و چهارمین نشست خبری ترجمان دانش برای حداقل ۱۰ درصد از طرح‌های خاتمه‌یافته دانشگاه با حضور اصحاب رسانه های چاپی و الکترونیک، اساتید حوزه مربوطه و دانشجویان در تاریخ، ۱۴۰۵/۳/۲۴ در سالن جلسات کتابخانه مرکزی برگزار گردید.

مجری:

دکتر مینا همتی، مدیر اطلاع رسانی و منابع پزشکی دانشگاه

سخنران:

دکتر رضا کلانتری

اصحاب رسانه:

سمیه رسولی، نرگس رسولی، کوثر رضاخانی، سمیرا قربانی، آذر عباسی، رضا نوروزی، سعید طارمی و...

موضوع نشست خبری:

مروری بر اختلالات اسکلتی_ عضلانی در کاربران بازی های گوشی هوشمند

خبرگزاری وبدا

استادیار بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار دانشگاه علوم پزشکی زنجان: استفاده نادرست از گوشی هوشمند، فشار بر دیسک‌های گردن را به صورت تصاعدی افزایش می‌دهد

دکتر رضا کلانتری، عضو هیئت علمی دانشگاه، با اشاره به نتایج مرور ۱۷ سال پژوهش در حوزه سلامت کاربران موبایل، بر لزوم مدیریت زمان استفاده و رعایت فواصل استراحت کوتاه برای جلوگیری از آسیب‌های ماندگار در نواحی گردن، کمر و انگشتان تأکید کرد.



به گزارش پایگاه خبری وبدا - زنجان؛ دکتر رضا کلانتری، استادیار بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار و عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت، امروز ۲۴ خرداد در نشست خبری ترجمان دانش با موضوع «مروری بر اختلالات اسکلتی-عضلانی در کاربران بازی‌های گوشی هوشمند» اظهار کرد: گوشی‌های هوشمند به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند و بسیاری از فعالیت‌ها از آموزش و ارتباطات اجتماعی تا استفاده از هوش مصنوعی، بررسی پیام‌ها و سرگرمی، از طریق این ابزار انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه براساس برآوردها حدود هفت میلیارد نفر در جهان از گوشی هوشمند استفاده می‌کنند، افزود: بخش قابل توجهی از کاربران گوشی‌های هوشمند را جوانان تشکیل می‌دهند؛ افرادی که از این ابزار هم برای

آموزش و هم برای بازی و سرگرمی استفاده می‌کنند. در کنار این موضوع، بازی‌های موبایلی نیز در سال‌های اخیر رشد قابل توجهی داشته‌اند و براساس برخی برآوردها حدود سه میلیارد نفر در جهان کاربر این بازی‌ها هستند.

کلانتری با اشاره به اینکه بازی‌های موبایلی در کنار جنبه‌های سرگرمی، می‌توانند برخی آثار مثبت نیز داشته باشند، گفت: استفاده درست و محدود از برخی بازی‌ها می‌تواند در افزایش توجه، کاهش زمان واکنش، تقویت دقت و کمک به فرآیند حل مسئله مؤثر باشد. همچنین در برخی موارد، افراد پس از یک روز کاری یا درسی سخت، با مدت کوتاهی بازی احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنند.

این استادیار بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار ادامه داد: مسئله اصلی زمانی ایجاد می‌شود که مدت استفاده از بازی‌های موبایلی طولانی شود و فرد در وضعیت بدنی نامناسب قرار گیرد. در چنین شرایطی، احتمال بروز دردهای گردن، کمر، مچ، دست، انگشتان و حتی سردرد افزایش می‌یابد. همچنین در برخی مطالعات، ارتباط استفاده بیش از حد از بازی‌های موبایلی با مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی نیز گزارش شده است.

وی درباره مفهوم اختلالات اسکلتی - عضلانی توضیح داد: منظور از این اختلالات، هرگونه درد، ناراحتی، بی‌حسی یا گزگز در اندام‌هاست که می‌تواند عضله، تاندون، رباط، اعصاب، عروق و دیسک‌های بین‌مهره‌ای را درگیر کند. این مشکلات معمولاً به‌صورت تدریجی ایجاد می‌شوند و ممکن است آثار آن‌ها در سنین بالاتر بیشتر نمایان شود.

کلانتری با اشاره به نتایج مطالعه مروری انجام‌شده در این زمینه گفت: در این مطالعه، پژوهش‌های منتشرشده از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۴ بررسی شد و در نهایت ۱۹ مقاله که به‌طور اختصاصی به اختلالات اسکلتی عضلانی در کاربران بازی‌های موبایلی پرداخته بودند، مورد تحلیل قرار گرفت.

وی افزود: براساس نتایج مطالعات گذشته، شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در کاربران بازی‌های موبایلی بین ۵۰ تا ۷۵ درصد گزارش شده است. به بیان دیگر، در برخی مطالعات از هر دو کاربر یک نفر و در برخی دیگر از هر چهار کاربر سه نفر، نوعی درد یا ناراحتی اسکلتی-عضلانی را تجربه کرده‌اند.

این عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت با بیان اینکه گردن، انگشتان، بخش فوقانی پشت و کمر از مهم‌ترین نواحی درگیر در کاربران بازی‌های موبایلی هستند، گفت: خم شدن گردن به سمت پایین، حرکات تکراری دست و انگشتان، نشستن طولانی‌مدت، استفاده از گوشی در وضعیت درازکش روی شکم و بالا نگه داشتن دست هنگام کار با گوشی، از عواملی هستند که می‌توانند فشار بیشتری بر بدن وارد کنند.

کلانتری درباره نقش وضعیت گردن در بروز این مشکلات اظهار کرد: سر انسان حدود چهار تا پنج کیلوگرم وزن دارد و زمانی که گردن در حالت صاف قرار دارد، فشار کمتری به دیسک‌های بین‌مهره‌ای وارد می‌شود؛ اما هرچه گردن بیشتر به سمت جلو خم شود، این فشار به‌صورت تصاعدی افزایش پیدا می‌کند. طبق یکی از مطالعات، میانگین زاویه خم شدن گردن هنگام استفاده از گوشی حدود ۲۸ درجه گزارش شده که از نظر ارگونومیک وضعیت مطلوبی نیست.

وی با اشاره به برخی عوارض شناخته‌شده در این حوزه گفت: در منابع مختلف اصطلاحاتی مانند «Text Neck» یا گردن ناشی از استفاده مداوم از گوشی، «Gamer's Finger» یا انگشت گیمرها، سندرم دِکرون و سندرم تونل کارپال مطرح شده است. این مشکلات به‌ویژه در افرادی که حرکات تکراری دست و انگشتان دارند یا مدت زیادی گوشی را در دست نگه می‌دارند، بیشتر دیده می‌شود.

این استادیار بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار درباره مدت استفاده از گوشی گفت: یکی از مطالعات نشان داده افرادی که بیش از پنج ساعت در روز با موبایل بازی می‌کنند، بیشتر در معرض ناراحتی‌های اسکلتی-عضلانی قرار دارند. همچنین در برخی مطالعات توصیه شده است مجموع زمان استفاده از گوشی هوشمند در طول روز بهتر است از دو ساعت و ۱۵ دقیقه بیشتر نشود.

وی افزود: در کودکان و نوجوانان بهتر است پس از هر ۱۰ دقیقه استفاده از گوشی، وقفه ایجاد شود و در بزرگسالان این زمان می‌تواند تا حدود ۲۰ دقیقه افزایش پیدا کند. وقفه‌های کوتاه و مکرر می‌تواند فشار مداوم بر گردن، کمر، مچ و انگشتان را کاهش دهد.

کلانتری با تأکید بر اهمیت آموزش اصول ارگونومی استفاده از گوشی گفت: یکی از ضعف‌های موجود، نبود آموزش ساختارمند درباره نحوه صحیح استفاده از تلفن همراه است. بسیاری از کودکان و نوجوانان بدون آموزش، از گوشی استفاده می‌کنند و همین موضوع می‌تواند عادت‌های بدنی نامناسب را در آن‌ها تثبیت کند. به نظر می‌رسد آموزش این مباحث باید از سنین مدرسه آغاز شود.

وی درباره وضعیت استان نیز گفت: در مطالعه‌ای که روی ۹۳۸ نفر از کادر دانشگاه، شامل دانشجویان و کارکنان بخش‌های مختلف انجام شد، گردن یکی از شایع‌ترین نواحی درگیر بود و شیوع ناراحتی در این ناحیه نزدیک به ۴۰ درصد گزارش شد. همچنین در افرادی که از بازی‌های گوشی هوشمند استفاده می‌کردند، نرخ اختلالات اسکلتی-عضلانی در تمام نواحی بدن بیشتر از افرادی بود که کاربر این بازی‌ها نبودند.

به گفته کلانتری، در این مطالعه میزان ناراحتی در گردن کاربران بازی‌های موبایلی حدود ۴۴ درصد، در کمر حدود ۴۱.۸ درصد و در قسمت فوقانی پشت حدود ۴۷ درصد گزارش شده است.

وی درباره تفاوت جنسیتی در بروز این اختلالات نیز گفت: به‌طور کلی توده عضلانی در مردان بیشتر از زنان است و از این نظر زنان می‌توانند در برخی شرایط مستعدتر باشند؛ به‌ویژه زنان شاغلی که علاوه بر کار بیرون، مسئولیت‌های خانه و مراقبت از فرزند را نیز بر عهده دارند. با این حال، در مطالعه مروری انجام‌شده درباره کاربران بازی‌های موبایلی، نتیجه مشخصی درباره تفاوت جنسیتی گزارش نشده است.

این عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت، تقویت عضلات و انجام نرمش‌های ساده را از راهکارهای مؤثر دانست و گفت: هرچه عضلات بدن، به‌ویژه عضلات گردن و کمر، آمادگی بیشتری داشته باشند، تحمل سیستم اسکلتی عضلانی بالاتر می‌رود. نرمش‌های ساده گردن، بدون استفاده از وزنه و با حرکات آرام، می‌تواند در پیشگیری از دردهای گردنی مؤثر باشد.

کلانتری افزود: مشکل اینجاست که بسیاری از افراد پس از بروز درد و مراجعه به فیزیوتراپی با این نرمش‌ها آشنا می‌شوند، در حالی که بهتر است این تمرین‌ها پیش از ایجاد آسیب و به‌عنوان بخشی از سبک زندگی روزانه انجام شود.

وی استفاده از تجهیزات کمکی مانند هولدرهای رومیزی، خودرویی و گردنی را نیز یکی از راهکارهای قابل بررسی دانست و گفت: استفاده از هولدرها می‌تواند در برخی شرایط فشار وارد بر دست، مچ و گردن را کاهش دهد. البته لازم است کاربردپذیری و اثر واقعی این تجهیزات در مطالعات علمی بیشتر بررسی شود تا مشخص شود کدام نوع از آن‌ها می‌تواند برای کاربران مناسب‌تر باشد.

دکتر کلانتری همچنین درباره استفاده از گوشی هنگام دراز کشیدن گفت: اگر فرد به پشت دراز بکشد و گردن در وضعیت صاف و تکیه‌گاه مناسبی داشته باشد، این وضعیت می‌تواند از نظر گردن مناسب‌تر باشد؛ اما استفاده از گوشی در حالت خوابیده روی شکم، به دلیل افزایش گودی کمر، خم شدن گردن به عقب و فشار بر آرنج و شانه، می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

وی بهترین وضعیت استفاده از گوشی را حالتی دانست که گردن صاف باشد، دست بیش از حد بالا نگه داشته نشود و فاصله مناسب گوشی از چشم حفظ شود.

این استادیار بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار در بخش دیگری از سخنان خود به استفاده از لپ‌تاپ نیز اشاره کرد و گفت: لپ‌تاپ ابزار مناسبی برای استفاده طولانی‌مدت نیست، زیرا هم صفحه‌نمایش آن کوچک است و هم معمولاً بخشی از بدن را از وضعیت طبیعی خارج می‌کند. در صورت استفاده طولانی از لپ‌تاپ، بهتر است از صفحه‌کلید و ماوس جداگانه استفاده شود و ارتفاع نمایشگر با سطح چشم تنظیم شود.

کلانتری در پایان با تأکید بر ضرورت فرهنگ‌سازی در این حوزه گفت: آموزش اصول ارگونومی باید از مدرسه آغاز شود و در دانشگاه‌ها و محیط‌های کاری نیز ادامه پیدا کند. با توجه به کاهش سن بروز برخی دردهای گردن و کمر، لازم است آموزش نحوه صحیح استفاده از گوشی، رایانه و سایر ابزارهای دیجیتال جدی‌تر دنبال شود.



پایگاه خبری فاخر زنجان

به گزارش پایگاه خبری فاخر، رضا کلانتری، استادیار دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان زنجان در نشست خبری با اصحاب رسانه، با اشاره به خطرات جدی و رو به افزایش استفاده نامناسب از تلفن همراه و بازی‌های موبایلی اظهار داشت: بررسی و مرور نظام‌مند مطالعات علمی انجام‌شده از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۴ میلادی که در

نهایت به تحلیل دقیق ۱۹ مقاله تخصصی منجر شد، نشان می‌دهد که متأسفانه بین ۵۰ تا ۷۵ درصد کاربران مداوم تلفن همراه، به نحوی با اختلالات و عوارض اسکلتی-عضلانی مواجه هستند؛ به عبارت دیگر از هر چهار کاربر، سه نفر دچار این آسیب‌ها می‌شوند.

وی افزود: این معضل که امروزه به یک چالش سلامت عمومی جهانی تبدیل شده، آسیب‌های شدیدی را در نواحی گردن، انگشتان، قسمت فوقانی پشت و کمر ایجاد می‌کند؛ تا جایی که اصطلاحات جدیدی همچون «گردن بازی» (Text Neck) یا «انگشت گیمرها» در ادبیات پزشکی دنیا متولد شده است.

خمش گردن و حرکات تکراری؛ متهمان اصلی آسیب‌های بدنی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی زنجان با تشریح فاکتورهای خطر اصلی در بروز این عوارض گفت: اولین و مهم‌ترین عامل، «وضعیت بدنی نامناسب» است. سر انسان به طور میانگین بین ۴ تا ۵ کیلوگرم وزن دارد و در حالت صاف، کمترین فشار را به ستون فقرات وارد می‌کند؛ اما با خم شدن سر به سمت پایین، وزن اعمال‌شده بر مهره‌ها به شدت افزایش یافته و در نهایت منجر به دیسک گردن می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد میانگین خمیدگی گردن کاربران در حین کار با گوشی حدود ۲۸ درجه است که زاویه بسیار خطرناکی محسوب می‌شود.

کلانتری «حرکات تکراری انگشتان و مچ دست» و همچنین «مدت زمان طولانی استفاده» را از دیگر عوامل آسیب‌زا دانست و تصریح کرد: بازی‌های موبایلی به دلیل جذابیت بالا، اعتیادآور هستند؛ افرادی که بیش از ۵ ساعت در روز به بازی با موبایل می‌پردازند، در معرض بالاترین ریسک ابتلا به دردهای شدید عضلانی قرار دارند.

راهکارهای کلیدی پیشگیری؛ از وقفه ۱۰ دقیقه‌ای تا استفاده از هولد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان در خصوص راهکارهای علمی برای کاهش این آسیب‌ها اظهار داشت: یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها، ایجاد «وقفه‌های پر تکرار» است؛ کودکان و نوجوانان باید هر ۱۰ دقیقه یک‌بار و بزرگسالان حداکثر هر ۲۰ دقیقه یک‌بار، کار با گوشی را متوقف کرده و به بدن خود استراحت دهند. همچنین مجموع زمان بازی و کار با گوشی در طول روز نباید از ۲ ساعت فراتر رود.

وی بر اهمیت آمادگی جسمانی و انجام نرمش‌های کششی منظم در ناحیه گردن و کمر تأکید کرد و افزود: تغییر مکرر وضعیت بدنی در حین کار با گوشی، استفاده از صندلی‌های ارگونومیک، انتخاب گوشی‌هایی با صفحه نمایش بزرگ‌تر جهت کاهش فشار به چشم و گردن، و عدم استفاده از گوشی‌های بسیار سنگین از دیگر راهکارهای موثر است.

کلانتری استفاده از تجهیزات کمکی را مناسب ارزیابی کرد و گفت: استفاده از هولدرهای رومیزی، هولدرهای گردنی و پاپ‌سوکت‌ها (نگهدارنده‌های انگشتی پشت گوشی) با آزاد کردن دست و کاهش فشار روی مچ و گردن، گزینه‌های کمکی بسیار خوبی هستند. همچنین خوابیدن به پشت (درازکش) در هنگام کار با گوشی، به دلیل قرارگیری گردن در وضعیت تکیه‌گاهی صاف، نسبت به حالت نشسته خمیده ترجیح دارد؛ هرچند بهترین حالت، صاف بودن کامل گردن، بالا نیامدن بیش از حد دست‌ها و حفظ فاصله استاندارد چشم از صفحه نمایش است.

هشدار نسبت به فقدان آموزش‌های ساختاریافته در جامعه

استادیار دانشکده بهداشت زنجان با ابراز تأسف از تبدیل شدن خمش سر به یک عادت رفتاری عمومی در جامعه بیان کرد: متأسفانه در کشور و استان زنجان با ضعف شدید و نقص در «آموزش‌های ساختاریافته» مواجه هستیم. تبلت و گوشی‌های هوشمند بدون هیچ‌گونه پیوست آموزشی در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می‌گیرد و از آنجا که این اختلالات عضلانی به مرور زمان و در طول چند سال شکل می‌گیرند، اثرات تخریبی خود را در دوران جوانی و بزرگسالی نشان خواهند داد.

وی خاطرنشان کرد: دانشگاه علوم پزشکی زنجان در حال حاضر پژوهش‌های کاربردی بر روی طراحی و ارزیابی هولدرهای گردنی استاندارد را در دستور کار دارد تا بتواند گامی علمی در جهت کاهش عوارض عضلانی کاربران و ارتقای سلامت عمومی جامعه بردارد.

استادیار دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان در ادامه نشست خبری با اصحاب رسانه، به نقد رویکردهای آموزشی در حوزه سلامت جسمانی پرداخت و اظهار داشت: متأسفانه در باشگاه‌های ورزشی، تمرکز عمدتاً بر تقویت عضلات دست، پا و تنه است و عضلات حساس گردن که بیشترین بار ناشی از کار با تکنولوژی را تحمل می‌کنند، مورد غفلت قرار گرفته‌اند.

وی با بیان اینکه تقویت عضلات گردن نیازمند نرمش‌های تخصصی و آرام است، افزود: برای پیشگیری از آسیب‌های گردنی، نیاز به وزنه‌های سنگین نیست؛ انجام حرکات کششی ساده به سمت چپ و راست و اعمال فشار ملایم دست به مدت چند ثانیه، می‌تواند مقاومت این عضلات را در برابر خمش‌های مداوم ناشی از کار با موبایل افزایش دهد.

لزوم بازنگری در کتب درسی و ورود ارگونومی به مدارس

استادیار دانشگاه علوم پزشکی زنجان با انتقاد از وضعیت آموزش‌های پیشگیرانه در مدارس گفت: متأسفانه مفاهیم ارگونومی در کتاب‌های درسی بسیار محدود و در حد یک صفحه است، در حالی که دانش‌آموز کلاس سوم و چهارم که کاربر مداوم گوشی است، باید از همان ابتدا با فیزیک بدن و عوارض وضعیت‌های بدنی نادرست آشنا شود.

کلانتری تصریح کرد: آموزش ارگونومی باید از دوران ابتدایی آغاز شده و در دانشگاه‌ها نیز برای تمامی رشته‌ها، به‌ویژه پرستاران و پزشکان، به صورت جدی دنبال شود. در همین راستا، با راه‌اندازی رشته «بهداشت مدارس» در دانشکده بهداشت، مربیان بهداشت مدارس به عنوان سفیران سلامت، آموزش‌های لازم را جهت انتقال به دانش‌آموزان دریافت می‌کنند و ما آمادگی کامل داریم تا با همکاری آموزش و پرورش، این مفاهیم را به صورت ساختارمند منتقل کنیم.

لپ‌تاپ؛ وسیله‌ای غیراستاندارد برای استفاده طولانی‌مد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان در بخش دیگری از سخنان خود به خطرات استفاده از لپ‌تاپ اشاره کرد و گفت: لپ‌تاپ اصولاً برای استفاده‌های کوتاه‌مدت (کمتر از نیم‌ساعت) طراحی شده است؛ چرا که به دلیل چسبیده بودن صفحه کلید به مانیتور، در هر صورتی بخشی از بدن از حالت نرمال خارج می‌شود.

وی تأکید کرد: برای استفاده استاندارد از لپ‌تاپ در زمان‌های طولانی، حتماً باید از «صفحه کلید ثانویه» استفاده شود تا بتوان مانیتور را هم‌سطح چشم قرار داد و دست‌ها را در ارتفاع مناسب روی میز گذاشت.

امواج موبایل و سلامت کاربران

کلانتری در پاسخ به پرسشی درباره خطرات امواج موبایل نیز خاطرنشان کرد: اگرچه امواج در فواصل بسیار نزدیک آسیب‌زا هستند، اما برای اظهارنظر قطعی درباره میزان تأثیر آن بر گیمرها، نیازمند مطالعات و پایش‌های میان‌مدت هستیم. در حال حاضر، آسیب‌های فیزیکی و اسکلتی ناشی از وضعیت بدنی، خطر حادثه و ملموس‌تری برای کاربران محسوب می‌شود.

وی با اشاره به عوارض استفاده از گوشی در حالت‌های مختلف گفت: استفاده از گوشی در حالت نشسته روی مبل معمولاً باعث تشدید گودی کمر و فشار به شانه و آرنج می‌شود؛ لذا توصیه می‌شود کاربران حتماً از هولدرها استفاده کنند تا با آزاد شدن دست‌ها، فشار از روی اندام‌های فوقانی برداشته شود.

پایگاه خبری عدل طبیب

برای فرهنگسازی استفاده درست کاربران بازی با گوشی های هوشمند و انتقال مفاهیم ضعف عمل شده است/ ضرورت آموزش کاربران بازی با گوشی های هوشمند



به گزارش خبرنگار عدل طبیب از زنجان، رضا کلانتری امروز در نشست خبری ترجمان دانش با موضوع «مروری بر اختلالات اسکلتی-عضلانی در کاربران بازی های گوشی هوشمند» با بیان اینکه ناحیه گردن در افراد و کاربران گوشی ها و بازیهای موبایلی با بیش از ۴۰ درصد آسیب ها را در بر می گیرد، اظهار کرد: اختلالات عضلانی اسکلتی وابسته به جنس افراد هم هست که آقایان بیشتر از خانم ها در این جامعه آماری قرار دارند.

استادیار دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان، با اشاره به مطالعات انجام شده در این موارد از آسیب های ناشی، گفت: این اختلالات در بین جوانان و نوجوانان زیاد تر از گروه های سنی دیگر است.

وی، به میزان مطلوب توده عضلانی در بانوان در این زمینه اشاره کرد و گفت: این میزان آسیب ها در جامعه آماری آقایان بیشتر از بانوان است.

به گفته کلانتری، آقایان و گروه سنی نوجوانان و جوانان «کاربران بازیهای گوشی هوشمند» در ارزیابی اختلالات عضلانی اسکلتی مهمترین جامعه آماری در استفاده از گوشی ها برای ارزیابی قرار دارند.

استادیار دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان زنجان، ادامه داد: اختلالات عضلانی اسکلتی وابسته به جنس افراد هم هست که آقایان بیشتر در معرض آسیب ها قرار دارند که در راستای فرهنگسازی برای جلوگیری از این عوارض متولیان دنبال راهکارهای عملی هستند.

کلانتری، با اشاره به اینکه در باشگاههای ورزشی نسبت به تحرکات گردن و شانه ها اهمیتی زیادی به این نواحی داده نمی شود، تاکید کرد: مربیان ورزشی باید در راستای آموزش جلوگیری از آسیب ها به نواحی عضلانی گردن و شانه ها نیز توجه ویژه برای جلوگیری از آسیب های احتمالی در راستای استفاده غلط از گوشی های هوشمند داشته باشند.

وی با اشاره به خطرات اختلالات اسکلتی عضلانی در کاربران بازی های گوشی های هوشمند، ادامه داد: در حوزه آموزش های ابتدایی، فرهنگسازی و انتقال مفاهیم در این زمینه ضعف عمل شده است.

استادیار دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان، آموزش و فرهنگسازی در راستای جلوگیری از اختلالات عضلانی اسکلتی را در کاربران بازی های گوشی هوشمند مهم ارزیابی کرد و گفت: این آموزش ها باید از سنین پایین از طریق آموزش در مراکز ابتدایی و کودک ها در راستای پیشگیری و فرهنگسازی شروع شود.

کلانتری، با بیان اختلالات شدید در افراد استفاده کننده از گوشی ها و کاربران تجهیزات هوشمند برای استفاده های روزمره، افزود: بزودی در این زمینه شاهد نیاز سنجی و ارائه واحد های درسی در سنین پایین در مراکز آموزشی در این زمینه خواهیم بود.

پایگاه خبری موج رسا

به گزارش خبرنگار گروه اجتماعی پایگاه خبری تحلیلی «[موج رسا](#)» رضا کلانتری در نشست خبری ترجمان دانش با بیان اینکه در عصر حاضر، گوشی های هوشمند به یکی از پیشرفته ترین دستاوردهای فناورانه تبدیل شده اند که

به شکلی جدایی‌ناپذیر در تار و پود زندگی روزمره انسان تنیده شده‌اند، اظهار کرد: در میان کاربردهای بی‌شمار این دستگاه‌ها، بازی‌های موبایلی به‌دلیل دسترسی آسان و جذابیت‌های بصری، مورد استقبال گسترده کاربران در تمامی گروه‌های سنی قرار گرفته‌اند و به یکی از رایج‌ترین ابزارهای سرگرمی در جهان تبدیل شده‌اند.

وی با بیان اینکه با وجود جذابیت‌های فراوان، استفاده افراطی و طولانی‌مدت از این ابزارها برای بازی، پیامدهای منفی قابل‌توجهی برای سلامت جسمانی به همراه دارد، ادامه داد: یکی از برجسته‌ترین این پیامدها، تحمیل ریسک‌های جدی به سیستم اسکلتی-عضلانی است. از این رو، بررسی دقیق اختلالات احتمالی و شناسایی عوامل آسیب‌رسان در کاربران بازی‌های موبایلی، برای ارتقاء سطح آگاهی و پیشگیری از عوارض بلندمدت، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

استادیار بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار دانشگاه علوم پزشکی زنجان با اشاره به اینکه یک مطالعه جامع در قالب «مرور حوزه‌ای» بر مقالات منتشر شده از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۴ در پایگاه‌های معتبر اطلاعاتی صورت گرفت، اضافه کرد: از میان یک هزار و ۴۲ مقاله اولیه، ۱۹ مطالعه واجد شرایط به مرحله تحلیل نهایی رسیدند.

وی عنوان کرد: نتایج این بررسی‌ها نشان می‌دهد که وضعیت بدنی نامناسب حین بازی، مدت‌زمان طولانی و تکرار زیاد حرکات دست و مچ، از مهم‌ترین عوامل خطر هستند. این آسیب‌ها عمدتاً در نواحی گردن، قسمت فوقانی پشت و اندام‌های فوقانی شامل شانه‌ها، آرنج‌ها و مچ دست متمرکز شده‌اند.

کلانتری با تأکید بر اینکه به منظور مقابله با این اختلالات، اتخاذ راهکارهای پیشگیرانه بر اساس مطالعات پیشین توصیه می‌شود، ادامه داد: کاهش مدت‌زمان و دفعات بازی، اصلاح وضعیت بدنی در حین استفاده از دستگاه و به‌حاشیه راندن حرکات تکراری، گام‌های اولیه‌ای در جهت کاهش آسیب‌ها هستند. علاوه بر این، بهینه‌سازی محیط پیرامونی و ابزارهای مورد استفاده برای بازی، در کنار مداخلات آموزشی هدفمند، می‌تواند اثرات تخریبی بازی‌های موبایلی بر سیستم اسکلتی-عضلانی را به حداقل برساند.

❖ برای مطالعه بیشتر می‌توانید به مقاله خانم دکتر موسوی و همکاران محترم به لینک زیر مراجعه فرمائید:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1463922X.2025.2512511>

گردآوری و تدوین: سرکارخانم زهرا خوئینی، کارشناس واحد ترجمان دانش دانشگاه علوم پزشکی زنجان