

ترجمان دانش

نام مجری: عرشیا احمدی شعار

عنوان: مروری بر اختلالات اسکلتی-عضلانی در کاربران بازی های گوشی هوشمند

کد سمات: A-10-1967-5

همکاران طرح: رضا کلانتری

دانشکده: بهداشت

تاریخ خاتمه یافته: 1405/2/7

تعیین گروه مخاطب :

- ☒ 1. رسانه ها و عموم مردم
- ☒ 2. متخصصین سلامت
- ☐ 3. سیاست گذاران پژوهشی
- ☐ 4. سیاست گذاران درمانی

خبر پژوهش :

به نظر می رسد کاربران بازی های گوشی هوشمند در معرض ابتلا به آسیب های اسکلتی-عضلانی قرار دارند.

پیام پژوهش:

گوشی های هوشمند یکی از جدیدترین فناوری های ابداعی هستند که تبدیل به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره انسان شده اند. از بین کاربردهای فراوان گوشی های هوشمند، بازی های موبایلی مورد استقبال گسترده کاربران قرار گرفته اند. با این حال، انجام بیش از حد بازی های موبایلی برای مدت زمان طولانی باعث تحمیل ریسک آسیب به سیستم اسکلتی-عضلانی می شود؛ بنابراین مرور مطالعات در مورد اختلالات اسکلتی-عضلانی در کاربران بازی های موبایلی برای آگاهی از آسیب ها و نحوه پیشگیری از آن ها ضروری است. این مطالعه به صورت یک مرور حوزه ای از مقالات مرتبط چاپ شده از سال 2007 تا 2024 در پایگاه های اطلاعاتی معتبر و جامع انجام شد. از مجموع 1042 مقاله اولیه یافت شده، 19 مطالعه واجد شرایط ورود به مراحل تحلیل و بررسی بودند. مهم ترین عوامل خطر آسیب به سیستم اسکلتی-عضلانی کاربران بازی های موبایلی شامل وضعیت بدنی نامناسب حین بازی، مدت زمان و دفعات تکرار زیاد انجام بازی ها، و حرکات تکراری دست و مچ بود. گردن، قسمت فوقانی پشت، و اندام های فوقانی شامل شانه، آرنج و مچ دست بخش هایی از بدن کاربران بودند که بیشتر آسیب دیده اند. راهکارهایی مانند کاهش مدت زمان و دفعات انجام بازی ها، بهبود وضعیت بدنی و کاهش حرکات تکراری حین بازی، بهبود محیط و ابزار مورد استفاده برای بازی و مداخلات آموزشی برای کاهش این اختلالات توسط مطالعات قبلی پیشنهاد شده اند.

استاد راهنما: رضا کلانتری

داور