Envoyer des textos peut ruiner votre dos

Abderrahim DERRAJI - 2014-11-21 21:44:02 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude publiée début novembre dans Surgical Technology International, et dirigée par un chirurgien orthopédiste New-yorkais, Kenneth Hansraj, a révélé que pencher la tête pour consulter son portable aurait, à long terme, des effets néfastes sur le dos.

Pour mener cette étude, le médecin a recréé un modèle de colonne vertébrale à l'aide d'un logiciel de conception assistée par ordinateur, afin de mesurer le niveau de la pression exercée sur le cou lorsque l'on abaisse la tête vers son téléphone.

La tête d'un adulte pèse en moyenne entre 4,5 et 5,5 kilos, mais abaisser le regard pour observer l'écran de son téléphone augmente la force gravitationnelle et donc, le poids du crâne humain. L'étude a constaté que si l'inclinaison de la tête est supérieure à 60 degrés lorsqu'on envoie un sms ou qu'on lit les informations sur son smartphone, la pression exercée sur les vertèbres cervicales est telle que cela équivaudrait à avoir un poids de 22 kilos sur le cou. Plus le degré de flexion augmente, plus le poids supporté par les cervicales s'intensifie.

Conséquences: cette position risquerait, à terme, de modifier la courbe naturelle des cervicales et de déformer la colonne vertébrale en causant toutes sortes de déchirures et «d'éventuelles interventions chirurgicales seraient nécessaires», estime l'auteur de l'étude.

L'auteur de l'étude conseille, enfin, aux usagers des smartphones «de s'assurer de garder la tête bien droite», et d'éviter d'être «scotché» à son téléphone durant des heures.