

III CONGRESSO NAZIONALE



SOCIETÀ ITALIANA  
**G.U.I.D.A.**

PER LA GESTIONE UNIFICATA E INTERDISCIPLINARE  
DEL DOLORE MUSCOLO-SCHELETRICO E DELL'ALGODISTROFIA

**GRUPPO REGIONALE PUGLIA**  
PELLEGRINO – MURATORE – DI BISCEGLIE

David D, Giannini C, Chiarelli F, Mohn A.

## Text Neck Syndrome in Children and Adolescents.

Int J Environ Res Public Health. 2021

Text neck può essere assimilato ad una sindrome clinica da *overuse*, caratterizzata da ripetuti/reiterati stress meccanici in flessione del rachide cervicale, dovuti ad un utilizzo protratto di dispositivi Smartphone, Android, I-pad, tablet e caratterizzata da un cluster di sintomi che vanno dalla cefalea, cervicalgia, disturbi della vista, disequilibrio, etc.

## **Art. 174 del titolo VII del Testo Unico sulla Sicurezza sul Lavoro (Dlgs 81/08)**

- Lo schermo deve essere posizionato di fronte all'operatore in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un pò più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-70 cm, per i posti di lavoro in cui va assunta preferenzialmente la posizione seduta.
- L'altezza del piano di lavoro fissa o regolabile deve essere indicativamente compresa fra 70 e 80 cm.

# SURVEY

Questionario di 10 domande a risposta multipla chiusa, somministrato a 120 studenti del Liceo Scientifico al termine del 1° semestre dell'anno scolastico 2020/21.

- 40 studenti di 15 anni al 2° anno
- 42 studenti di 16 anni al 3° anno
- 38 studenti di 17 anni al 4° anno

- **1) Indica il tuo sesso:**

- Maschi

- Femmina

- **2) Quale dispositivo hai utilizzato durante lo svolgimento della DAD?**

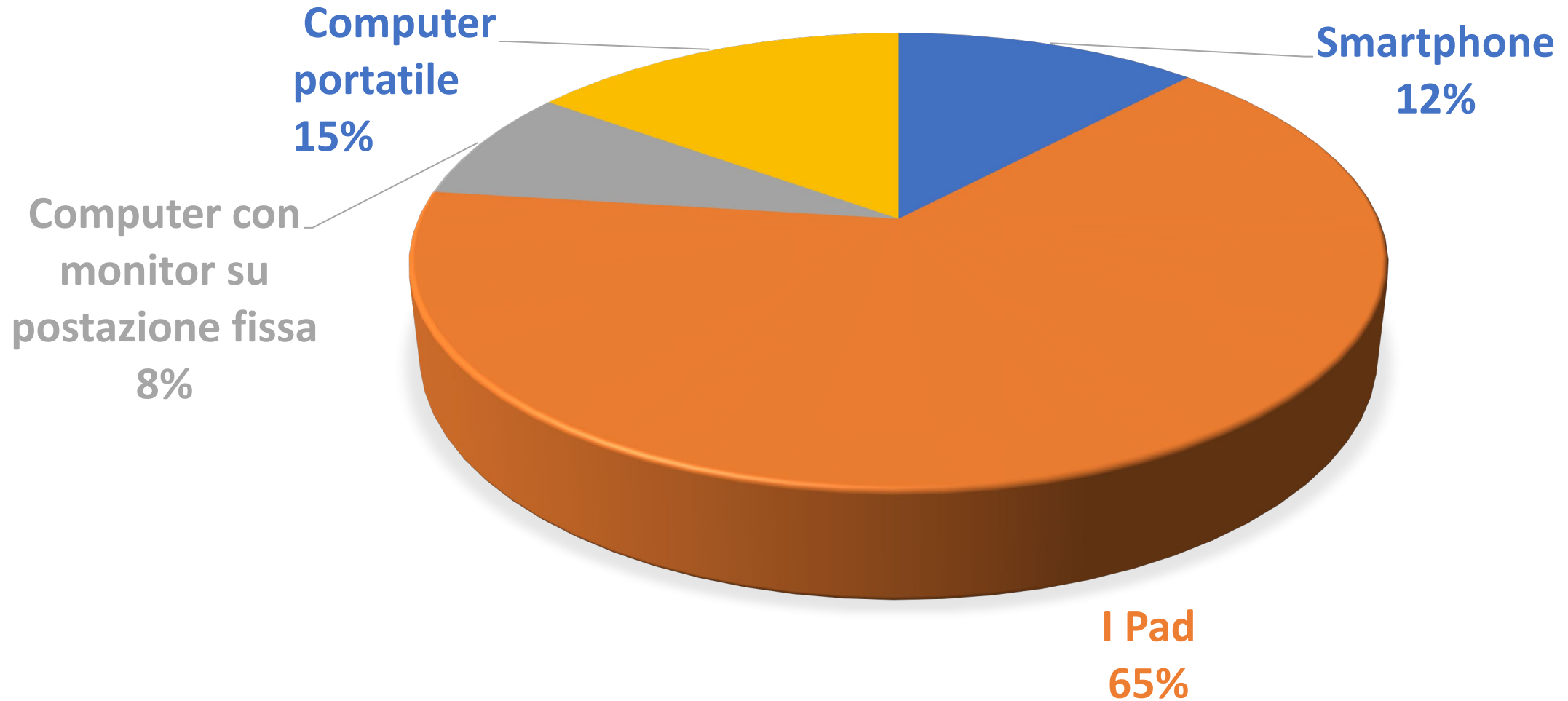
- Smartphone

- I Pad

- Computer con monitor su postazione fissa

- Computer portatile

# Quale dispositivo hai utilizzato durante lo svolgimento della DAD?



- **3) Quante ore al giorno usi i dispositivi oltre la DAD?**

- Meno di 1 ora

- Da 1 a 3 ore

- Da 4 a 6 ore

- Più di 7 ore

- **4) Quando utilizzi i dispositivi hai l'abitudine di piegare il collo in avanti?**

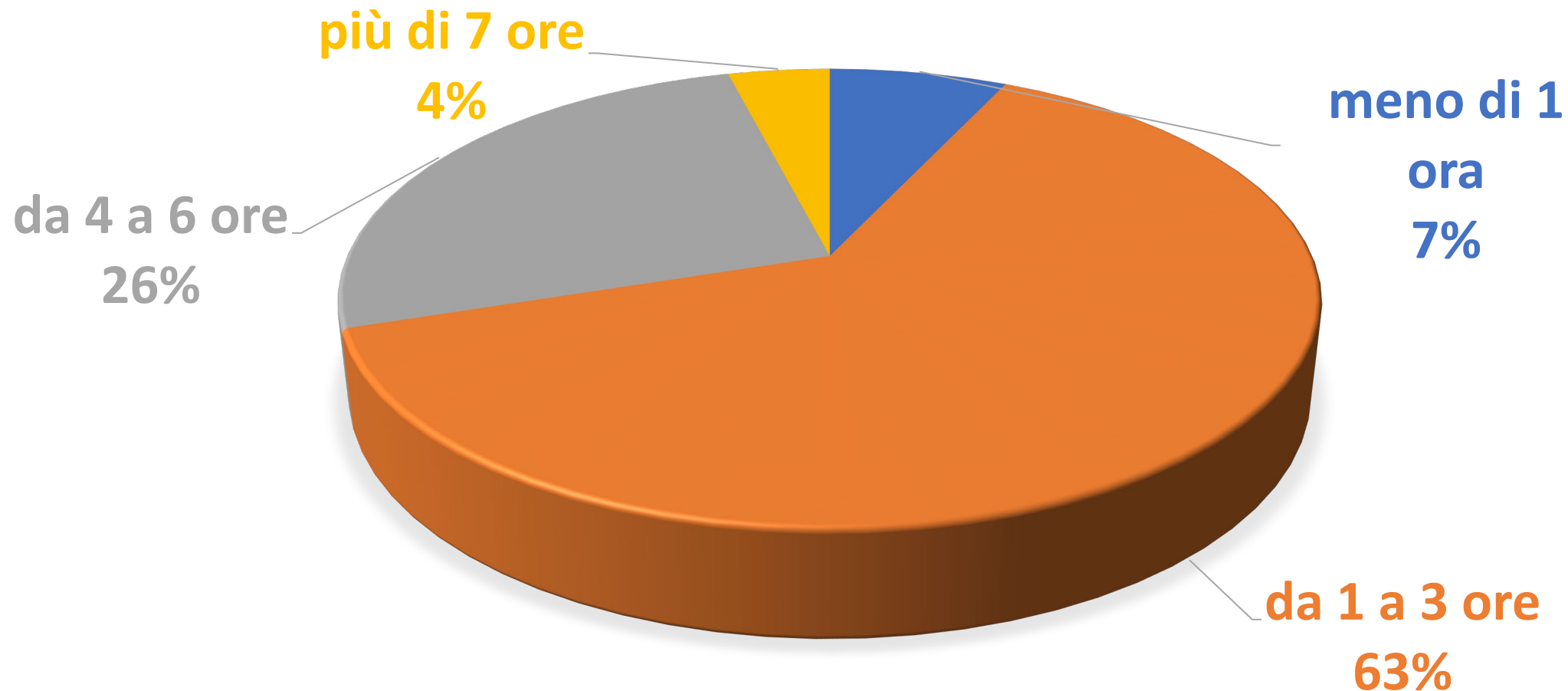
- Sì, sempre

- Spesso

- Qualche volta

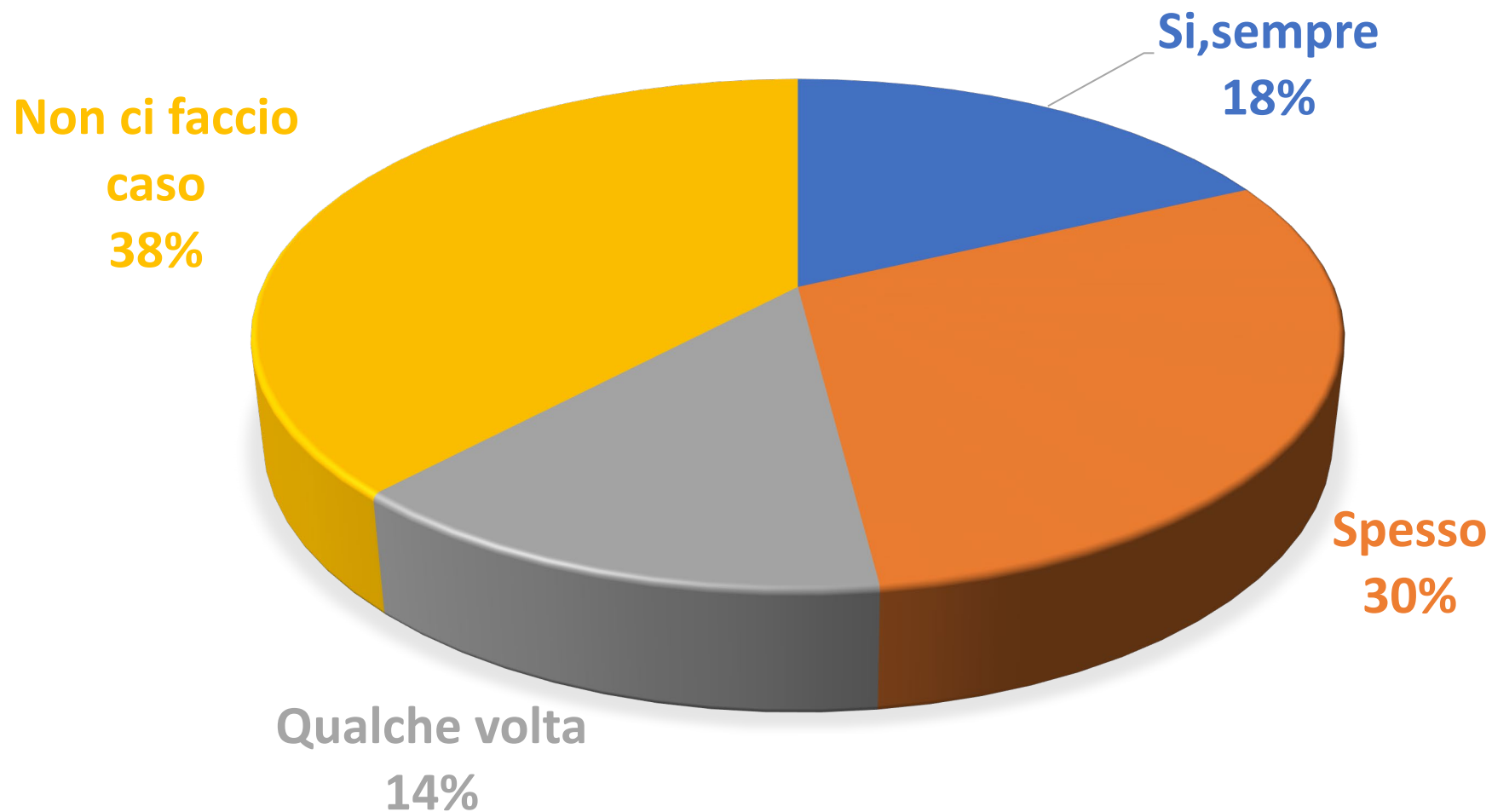
- Non ci faccio caso

# Quante ore al giorno usi i dispositivi oltre la DAD?





# Quando utilizzi i dispositivi hai l'abitudine di piegare il collo in avanti?



- **5) Dopo un po' di tempo che usi il Dispositivo avverti: (puoi scegliere più di una risposta)**

- Rigidità nucale

- Dolori alla muscolatura della parte bassa del collo e spalle

- Mal di testa

- Vertigini o Disequilibrio

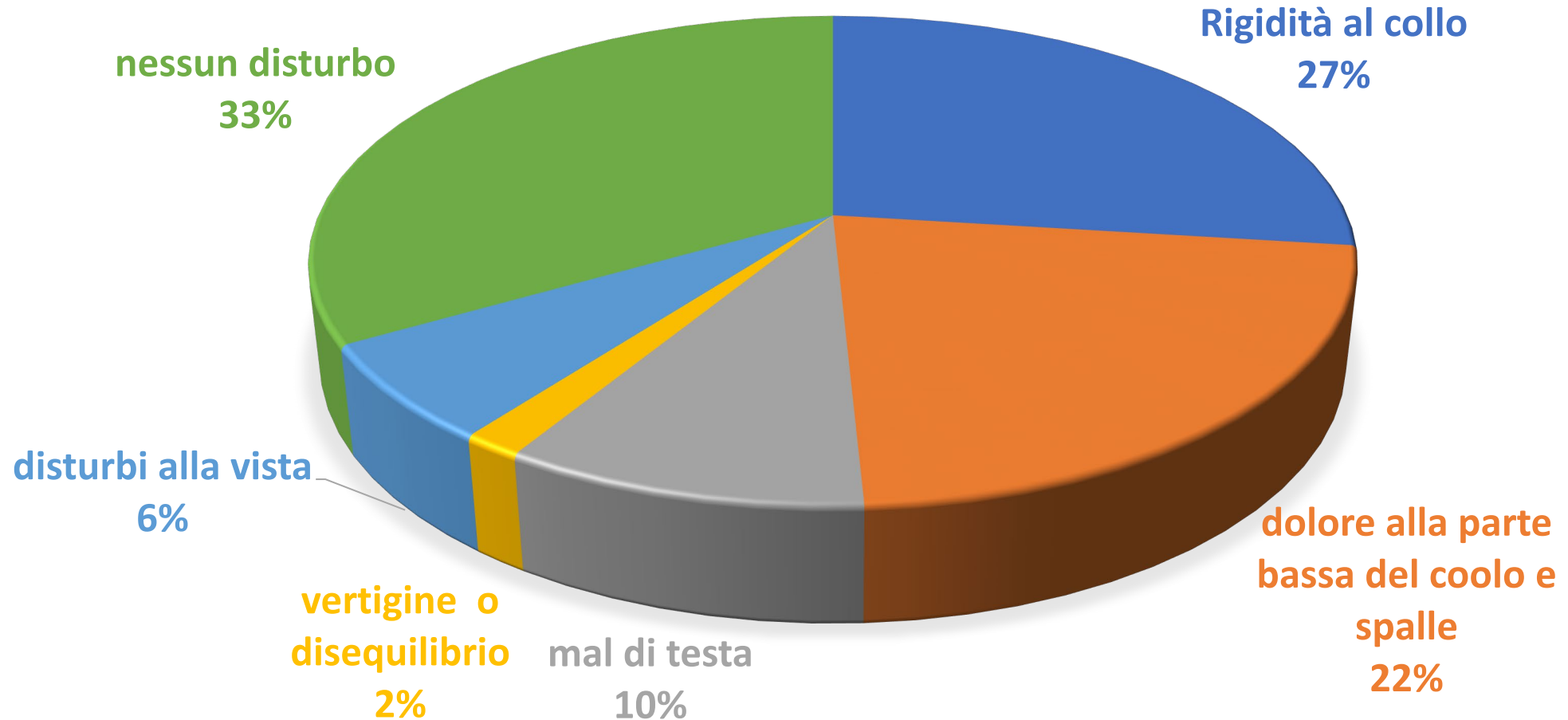
- Disturbi alla vista

- **6) Hai mai pensato che questi sintomi potessero essere collegati ad una postura scorretta nell'utilizzo del "Dispositivo" e ad un eccessivo utilizzo del dispositivo?**

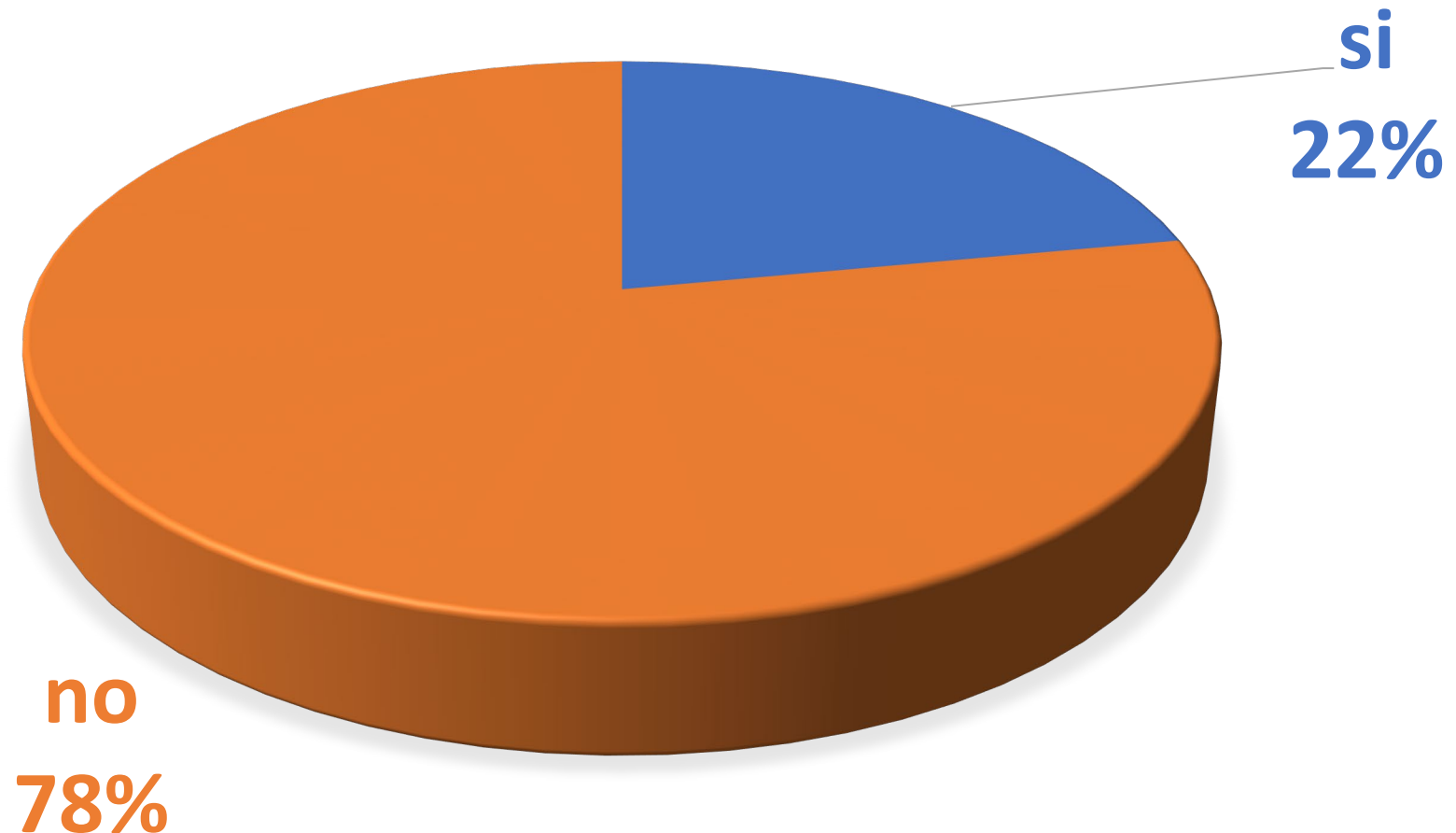
- Sì

- No

# Dopo aver usato i dispositivi avverti: (puoi scegliere più di una risposta)



Hai mai pensato che questi sintomi potessero essere collegati ad una postura scorretta e ad un eccessivo utilizzo di dispositivi?

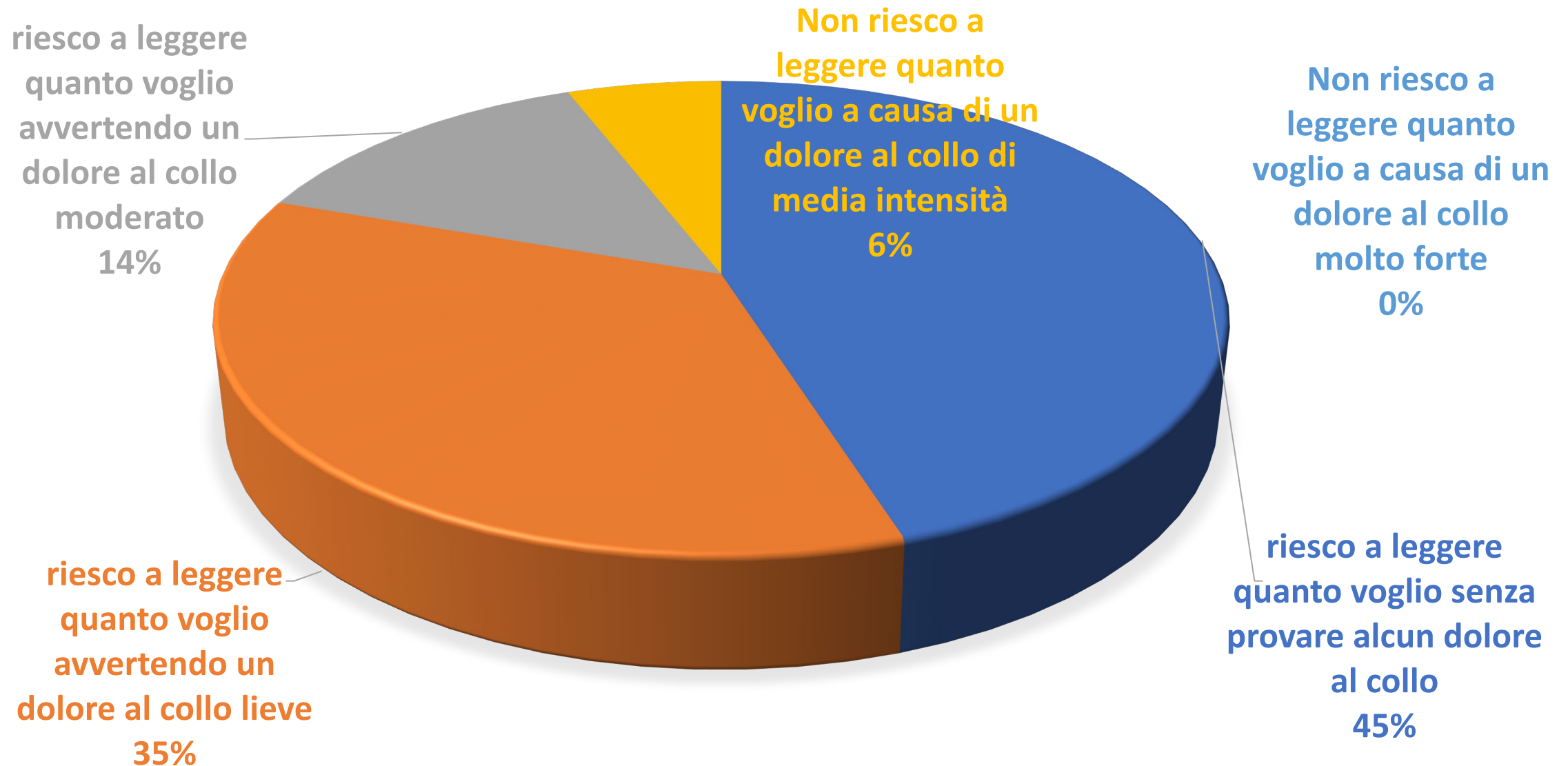


# Neck Disability Index

## • Sezione 4 – Leggere

- Riesco a leggere quanto voglio senza provare alcun dolore al collo.
- Riesco a leggere quanto voglio avvertendo un dolore al collo lieve.
- Riesco a leggere quanto voglio avvertendo un dolore al collo di media intensità.
- Non riesco a leggere quanto voglio a causa di un dolore al collo di media intensità.
- Non riesco a leggere quanto voglio a causa di un dolore al collo molto forte.
- Non riesco a leggere del tutto.

# NECK DISABILITY INDEX: sessione 4 - leggere



# Neck Disability Index

- **Sezione 5 – Mal di testa**

- Non provo mal di testa per nulla.
- Provo un mal di testa lieve che insorge raramente.
- Provo un mal di testa di media intensità che insorge raramente.
- Provo un mal di testa di media intensità che insorge frequentemente.
- Provo un mal di testa molto forte che insorge frequentemente.

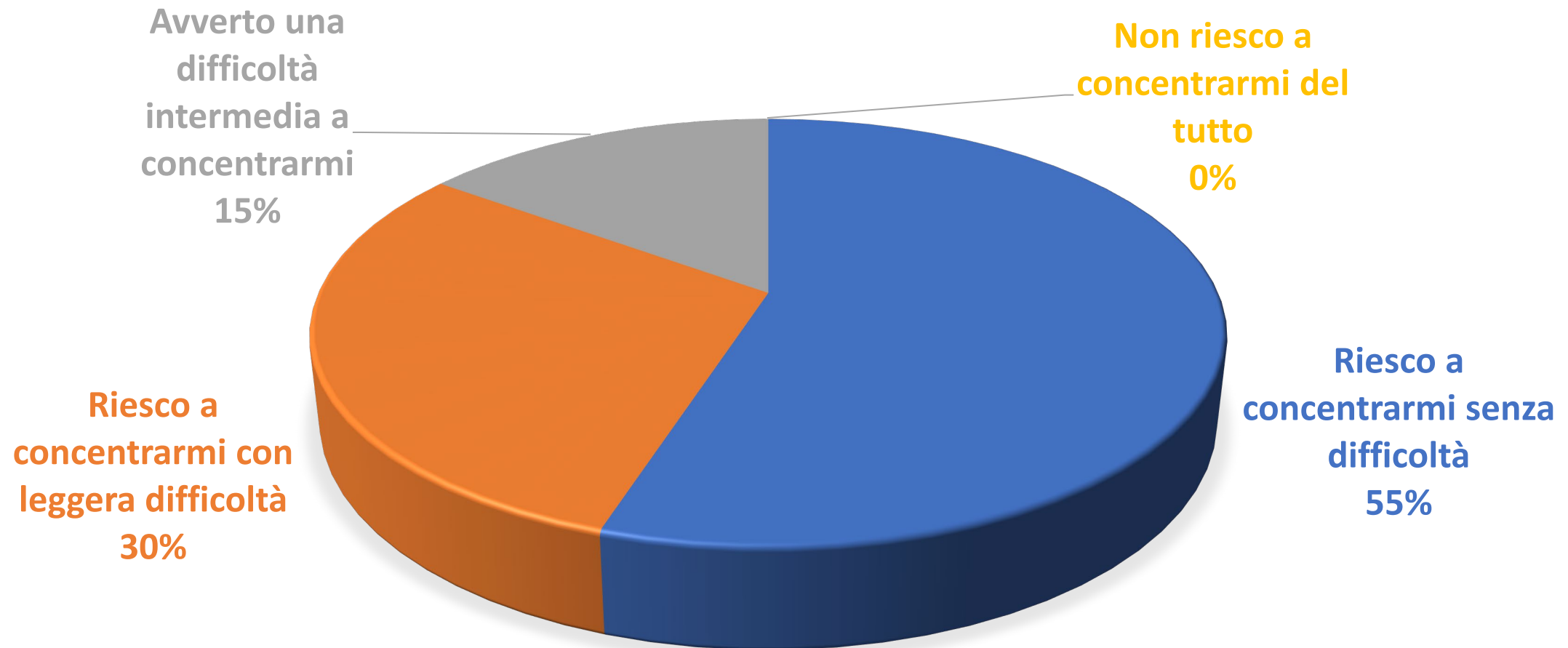
# Neck Disability Index

## • Sezione 6 - Concentrarsi

- Riesco a concentrarmi perfettamente quando lo desidero senza difficoltà.
- Riesco a concentrarmi perfettamente quando lo desidero con leggera difficoltà.
- Avverto una difficoltà intermedia a concentrarmi quando lo desidero.
- Avverto molta difficoltà a concentrarmi quando lo desidero.
- Avverto moltissima difficoltà a concentrarmi quando lo desidero.
- Non riesco a concentrarmi del tutto.



# NECK DISABILITY INDEX: sessione 6 - concentrarsi

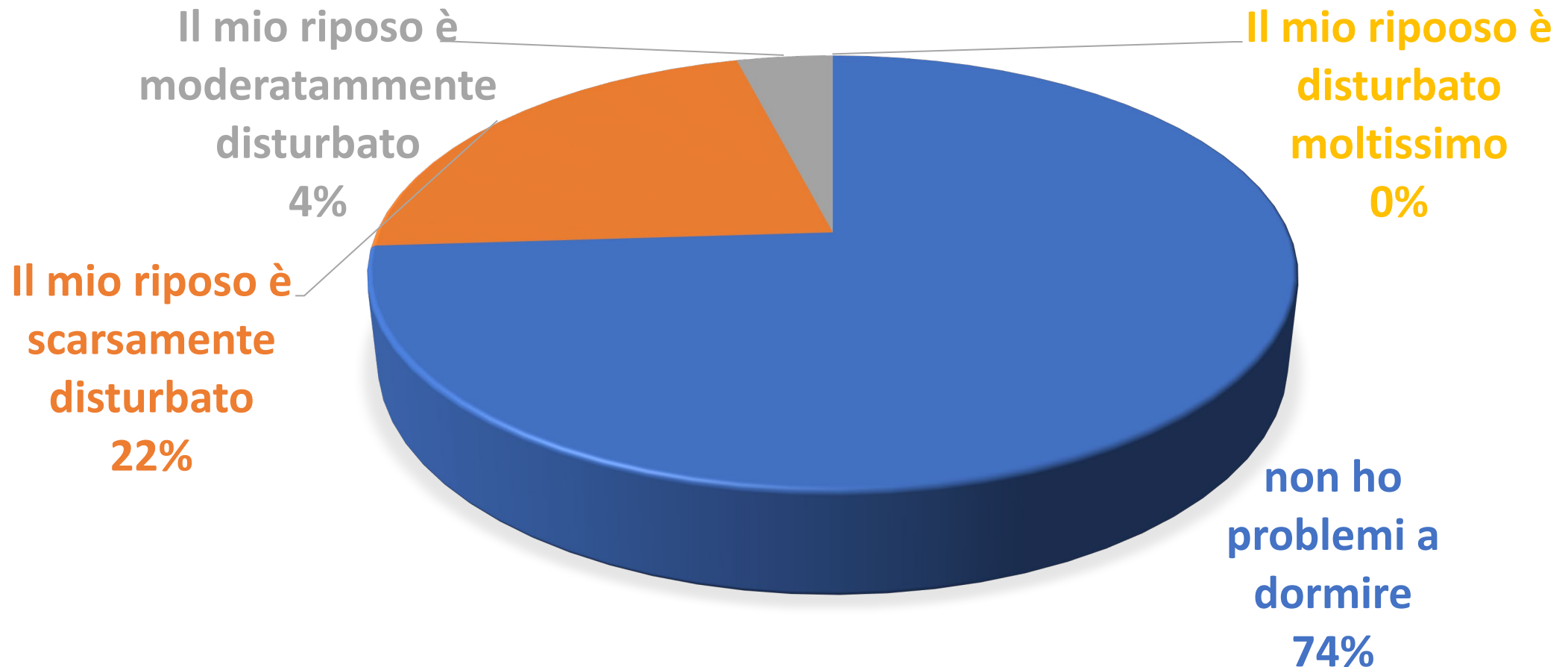


# Neck Disability Index

## • Sezione 9 – Dormire

- Non ho problemi per dormire.
- Il mio riposo è scarsamente disturbato (meno di un'ora di insonnia).
- Il mio riposo è leggermente disturbato (1-2 ore di insonnia).
- Il mio riposo è moderatamente disturbato (2-3 ore di insonnia).
- Il mio riposo è disturbato moltissimo (3-5 ore di insonnia).
- Il mio riposo è completamente disturbato (5-7 ore di insonnia).

# NECK DISABILITY INDEX: sessione 9 -dormire



# CONCLUSIONI

- 1) Il tempo di utilizzo di dispositivi in DAD (5-6 ore) si sommava al già eccessivo utilizzo di dispositivi (1-6 ore/die nel 89%) negli adolescenti.
- 2) Il dispositivo meno utilizzato è stato quello raccomandata dal testo unico sulla sicurezza sul lavoro ( solo l'8%).
- 3) Il 67% degli intervistati lamentava uno o più disturbi riconducibili al Text Neck Sindrome.
- 4) Il 78% degli intervistati non aveva alcun sospetto sulla relazione dei sintomi con l'utilizzo dei dispositivi.

**GRAZIE**