

ÇAĞIMIZIN YENİ HASTALIĞI: “TEXT NECK” SENDROMU

Dünyada milyonlarca insanın sağlık sorunu haline gelen “text neck” sendromu veya bir başka tanımla “kaplumbağa boynu” direkt olarak omurgayı etkiler ve önemli hastalıkların meydana gelmesine neden olur.

Boyun yani servikal omurga; beyin ve omurilik tarafından yönetilen sinir, kemik, eklem, bağ ve kaslardan oluşan koordine bir ağıdır. Bu ağ yapısının irritasyon ve hasarı ağrılara sebep olur. Text neck terimi ilk defa kayropraktik uzmanı olan Amerikalı Dr. Dean L. Fishman tarafından kullanılmıştır.

TOBB ETÜ Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Fusün Belma Köseoğlu da “text neck” sendromu ile ilgili deneyimlerini bizimle şöyle paylaştı: “Text neck veya bir başka tanımla “kaplumbağa boynu”duruşu akıllı telefonlar, tabletler, e-kitaplar veya bilgisayarlar gibi elektronik cihazların ekranına bakma, web tarama, video izleme veya mesajlaşma amacıyla başın öne doğru eğilmiş ve asılı bir durumda uzun süreli tutulmasıyla oluşan tekrarlayıcı stres yaralanmasını ve ağrılı tarif etmek için

kullanılan yeni bir tıbbi terimdir.

Yakın zamanlarda yapılan bir çalışma, 18-44 yaş arası insanların, günün kısa bir bölümü hariç tüm gün boyunca cep telefonlarıyla birlikte olduklarını göstermiştir. Web tarama, iletişim ve sosyalleşme gibi amaçlarla cep telefonu kullanımının Amerika’da günde ortalama 2.7 saat ve Kore’de 4.1 saat olduğu tespit edilmiştir. Amerika’da mobil cihazlar kullanan üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada yüzde 40 oranında Thailand’da 2015 yılında yayınlanan bir araştırmada ise akıllı telefon, laptop veya tablet kullanan şehir insanında yüzde 62.3 oranında boyun, sırt ve omuz ağrısı olduğu bulunmuştur. Teknolojinin bu kadar ilerlediği çağımız dünyasında, git-tikçe artan sayıda insan bu tip gelişmiş cihazlara daha çok zaman ayırmaktadır.

Milyonlarca insanı etkileme potansiyeli mevcut

Bu nedenle bu durumun tüm dünyada milyonlarca insanı etkileme potansiyeli mevcut olup “text neck” sendromu gittikçe büyüyen bir sağlık sorunudur.

Text neck sendromunda ağrılara katkıda bulunan en yaygın durum başın öne eğilmesi ve omuz duruşudur. Bu cihazların ekranının okunabilmesi, seyredilebilmesi veya mesaj yazılabilmesi için boyun öne eğilir, baş omuzların önüne yerleştirilir ve önde başın bu şekilde asılı kalmasıyla text neck pozisyonu kazanılır.

Text neck sendromu direkt olarak omurgayı etkilemektedir, cihazların ekranlarına bakmak için başı değişik derecelerde öne doğru eğerken, alt boyun omurlarında öne ve üst sırt omurlarında ise arkaya doğru artan bir eğrilik meydana gelmekte

olup, başı 15 derece açıda eğme ile boyun üzerindeki kuvvetler 27 pounda, 30 derece ile 40 Pounda, 45 derece ile 49 ve 60 derece ile 60 pounda yükselir. Bu konu çocuklarda daha önemlidir, yetişkinlerle karşılaştırıldıklarında rölatif olarak çocukların kafaları bedenlerine göre daha büyük olduğundan bu tip cihazları kullandıklarında text neck sendromunun görülme riski artacaktır.

Omurgada erken dejeneratif hastalıklara yol açar

Normal nötr pozisyonda kulaklardan geçen çizgi omuz üstüne düşer, text neck sendromunda başın ağırlığının ileri doğru yerleştirilmesi en çok 5. ve 6. olmak üzere alt boyun omurlarında istenmeyen baskılar yaratır. Alt servikal omurlara binen yükler omurga eklemlerinde, diskler, bağlar ve diğer yumuşak dokularda irritasyona sebep olarak omurgada erken dejeneratif hastalıklara ve problemlere yol açar. Bu duruş; ilave olarak, öne yerleşmiş başa binen yerçekimini dengeleyebilmek için sırt kaslarının devamlı fazla çalışmasına da sebep olur. Sonuç olarak baş önde pozisyonuna sıklıkla öne eğilmiş omuzlar ve kamburlaşmış sırt eşlik eder. Baş ileri duruşta ne kadar çok zaman harcanırsa, boyun ve omuzlarda problemlerin ortaya çıkma olasılığı o kadar yüksektir.

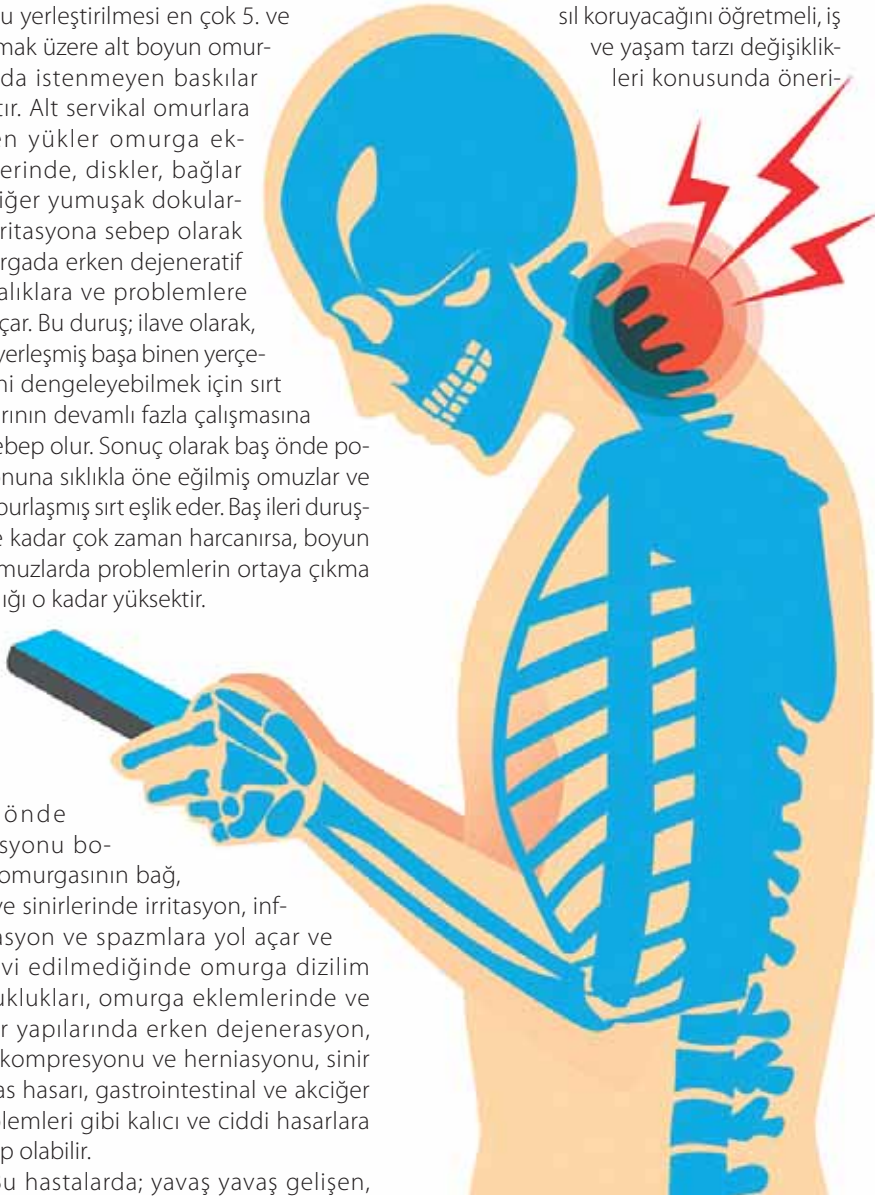
Baş önde pozisyonu boyun omurgasının bağ, kas ve sinirlerinde irritasyon, inflamasyon ve spazmlara yol açar ve tedavi edilmediğinde omurga dizilim bozuklukları, omurga eklemlerinde ve diğer yapılarında erken dejenerasyon, disk kompresyonu ve herniasyonu, sinir ve kas hasarı, gastrointestinal ve akciğer problemleri gibi kalıcı ve ciddi hasarlara sebep olabilir.

Bu hastalarda; yavaş yavaş gelişen,

yaygın, aktivitelerle artan boyun, omuz ve sırt ağrısı, boyun çevresinde tutukluk ve spazm, boyun eklem hareketlerinde kısıtlanma, kollara yayılan ağrı, kas kuvvetsizliği, uyuşma, karıncalanma, gözlerde ağırlık hissi, baş dönmesi ve baş ağrısı şikayetleri bulunmaktadır.

Tedavi

Omurgada kalıcı ve ciddi hasarlar oluşmamışsa tedavi konservatiftir. Tedavi seçeneklerinde ilk basamakta hasta eğitimi ve yaşam stili modifikasyonu yer alır. Hekim omurga anatomisi, hastalık ve tedavi konusunda hastayı bilgilendirmeli, günlük aktiviteler sırasında boynunu nasıl koruyacağını öğretmeli, iş ve yaşam tarzı değişiklikleri konusunda öneri-



**TOBB ETÜ Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı
Prof. Dr. Fusün Belma Köseoğlu**

lerde bulunmalıdır. Kalıcı kötüleştirmelerden önce bu sendromun yarattığı ağrı ve diğer rahatsızlıkları azaltmada büyük ölçüde yardımcı olan bazı basit yaşam tarzı değişiklikleri yapılmalıdır.

Akıllı telefonlar, tabletler, e-kitaplar veya bilgisayarlar gibi cihazlarla daha az zaman harcamak, kullanım sırasında sık sık mola vermek ve dinlenmek, mesaj yazmak yerine konuşarak iletişim sağlamak, cihazları kullanırken doğru postürü devam ettirmek boyun, sırt ve omuzlardaki stresi azaltmak için yardımcı olur. Fazla kullanım veya tekrarlayan stres yaralanması olduğu için her 20 dakikada bir cihaz kullanımına ara verilmelidir. Yukarı bakarak boyun orijinal nötr konumuna geri getirilmeli ve baş düzleştirilmeli, çene ve omuzlar geri çekilerek 20-30 sn. tutulmalıdır. Başka bir alternatif ise cihazların yüksekte göz seviyesinde tutulması ve kullanım sırasında gövdenin desteklenmesidir."

Tedavide kullanılan diğer seçenekler

- İlaç kullanımı,
- Fizik tedavi uygulamaları,
- Egzersiz uygulamaları,
- Ortez kullanımı,
- Çok çeşitli enjeksiyonlar,
- Masaj, manipülasyon uygulamaları,
- İş-uğraşı tedavisi,
- Akupunktur ve gerekli vakalarda çeşitli cerrahi girişimlerdir.