

## Intimità

La tecnologia ci semplifica la vita. Se però viene usata male può avere conseguenze sulla nostra salute. Per esempio sul pollice. Secondo alcuni studi, infatti, sono in aumento i casi di sindrome del "pollice da smartphone", che si manifesta con dolori alla base di questo dito, causati dall'utilizzo ripetuto dell'articolazione in questione per scrivere messaggi e per navigare sul telefono.

Il fenomeno è stato studiato dai ricercatori della Mayo Clinic negli Stati Uniti: secondo gli esperti, la diffusione dell'artrite del pollice è in aumento e se fino a pochi anni fa colpiva prevalentemente lavoratori costretti a operazioni manuali ripetitive, oggi interessa tipologie di persone diverse, ma sempre di più i giovanissimi.

Ma è davvero tutta colpa della tecnologia? «Il pollice opponibile è caratteristico della nostra specie ed è quello che morfologicamente ci distingue da altri animali, e che garantisce la presa salda per utilizzare gli utensili di uso quotidiano», spiega Giorgio Pajardi, direttore dell'Uoc di Chirurgia e riabilitazione della mano dell'ospedale San Giuseppe, Gruppo MultiMedica, Università di Milano. «La mano ha un meccanismo molto sofisticato e da sempre è più esposto a traumi. Ma le patologie del pollice ci sono sempre state e sono molto diffuse, indipendentemente dall'avvento della tecnologia». Quindi è errato incriminare lo smartphone, il tablet o i pc, ma è l'uso sbagliato che ne facciamo. «L'intensità e il movimento ripetuto per molte ore può senza dubbio infiammare l'articolazione. Si può manifestare un'alterazione degenerativa, ovvero l'artrosi, non riferibile all'età, ma a un utilizzo sbagliato dell'arto. Una delle forme artrosiche più frequenti, collegata a un errato

### ORTOPEDIA



## SE LO SMARTPHONE FA MALE AL POLLICE

Il movimento ripetuto per agire sullo schermo può infiammare l'articolazione: è una sindrome "moderna"

e prolungato carico, è l'artrosi trapezio-metacarpale, ovvero dell'area dove il pollice si unisce alla mano. Le tecnologie che indubbiamente possono portare un'aggravante in questo senso sono i cellulari e i tablet, che richiedono di reggere lo strumento

e digitare allo stesso tempo, talvolta con la stessa mano, senza un piano di appoggio, come invece ha la tastiera del computer sulla scrivania».

I sintomi di un pollice infiammato sono il bruciore dell'articolazione e il dolore che si avverte effettuando il

movimento. Potrebbe essere il segnale di una tendinite o della sindrome di De Quervain, il pollice a scatto. Cosa fare in questi casi? «Bisogna imparare ad ascoltare il proprio corpo», - risponde l'esperto, - e distinguere un fatto occasionale, che si risolve in poco tempo, da un dolore persistente, che si accentua quando si ripete lo stesso movimento, come appunto "scrollare" sullo smartphone con il pollice».

Se l'infiammazione non passa, è preferibile non trascurarla, ma rivolgersi a uno specialista, come il terapeuta della mano e il chirurgo della mano, che prescriveranno esami di laboratorio specifici: la radiografia per verificare lo stato delle ossa, l'elettromiografia per i nervi».

Paola Oriunno

### Il rimedio? Scrivere a mano!

Se non si può fare a meno di utilizzare lo smartphone, si possono limitare i danni usando i comandi vocali e fare esercizi di mobilizzazione delle dita e del polso. Bisognerebbe però scrivere il più possibile a mano, un'abitudine che lentamente si sta perdendo: favorisce la memoria e la concentrazione, aiuta a fare ordine nei propri pensieri e stimola la sintesi. Un'abilità che l'Istituto gratologico internazionale Girolamo Moretti di Urbino sta promuovendo attraverso la "Campagna per il diritto di scrivere a mano", per sensibilizzare sull'importanza della scrittura manuale quale abilità da salvaguardare, nei confronti dei nativi digitali. L'obiettivo è che venga riconosciuta dall'Unesco Patrimonio dell'umanità.