

## Sindrome da Smartphone e Shiatsu



**Testo: Dario Baranzini**

Il 20-21 settembre 2014 si è svolto a Roma un seminario internazionale di Shiatsu Namikoshi con la presenza del Direttore del Japan Shiatsu College Kazutami Namikoshi e di tre suoi Maestri. Presenti all'avvenimento anche 14 nostri associati che hanno potuto acquisire nuove conoscenze a livello teorico-pratico, confrontarsi con terapeuti di altri paesi e altri stili e vedere all'opera Maestri prestigiosi.

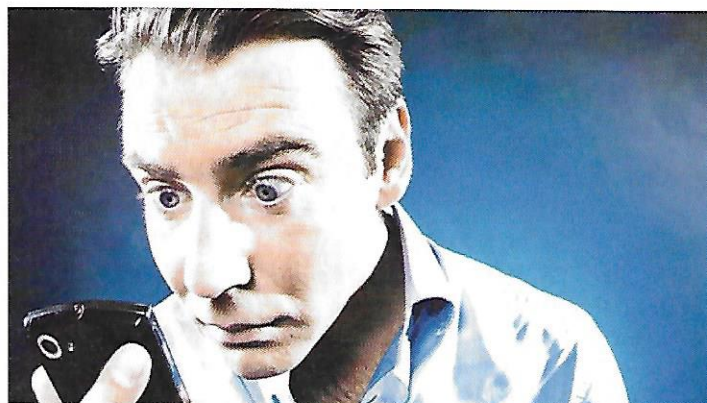
Quattro le lezioni proposte sui due giorni: Tecnica Base (Yuji Namikoshi), Test sull'allineamento del ginocchio ed esercizi per i muscoli ad esso connessi (Hiroyuki Ishizuka), Importanza dello Shiatsu per la regione della testa nella malattia del Parkinson (Akitomo Kobayashi). La quarta, presentata dai maestri Julio Ortiz e Mateo Garcia del Río della Escuela Japonesa de Madrid del Maestro Shigeru Onoda, affrontava un tema molto attuale: La Sindrome da Smartphone o phubbing.

Per Sindrome da Smartphone si intende l'uso ossessivo del telefonino al punto di ignorare accompagnatori o presenti per focalizzare tutta l'attenzione sul cellulare. Suoni che annunciano un contatto con l'esterno creano una vera e propria dipendenza, al punto che a volte si percepiscono addirittura vibrazioni inesistenti e il silenzio dello smartphone prolungato crea ansia e infelicità.

Usare molte ore il cellulare o apparecchi elettronici ha anche conseguenze a livello fisico. Gli occhi sono i primi organi che ne risentono con affaticamento e secchezza oculare. Seguono polsi e gomiti. Il nostro collo adotta una postura che tende a portare la testa in avanti (flessione) e come conseguenza la parte superiore della colonna si incurva, producendo quello che chiamiamo comunemente gobba, con il risultato che la testa si mantiene in posizione esclusivamente grazie l'utilizzo dei muscoli del collo e delle spalle. Con il tempo la curvatura naturale (lordosi) diventa diritta a causa della posizione forzata a lungo mantenuta e il nostro collo perde mobilità (collo statico). In questo caso le sette vertebre cervicali non realizzano più i

movimenti corretti che sono svolti solo dalle quattro ultime vertebre superiori. I muscoli del collo e delle spalle tendono ad indurirsi con conseguenti contratture, la circolazione del sangue peggiora riducendo l'afflusso di sangue al cervello con conseguenti emicranie, nausea, vertigini e cefalee. Alla lunga, questi sintomi aumentano la probabilità di soffrire di depressione, ansietà e fatica cronica ed il sistema nervoso autonomo rimane alterato.

Gli squilibri psicologici (stress, ansietà, depressione), a loro volta, si manifestano a lungo termine con contratture e cattivo funzionamento degli organi.



Per determinare chi è colpito dalla Sindrome dello Smartphone si può fare un piccolo test:

1. Difficoltà a toccare le orecchie quando distendiamo e solleviamo le braccia verticalmente sopra la testa.
2. Riposare senza cuscino è più comodo. (Collo Statico).
3. Stanchezza e secchezza agli occhi.
4. Fastidio o dolore nella regione cervicale quando si estende la testa (guardare verso l'alto)
5. Dolore sempre presente nella zona delle spalle e del collo.
6. Tendenza a portare le spalle in avanti e sensazione di comodità tenendo la schiena curva.
7. Ansietà o depressione per il mancato uso o per la perdita dello smartphone.
8. Sentire suoni o vibrazioni del cellulare quando quest'ultimo non sta suonando.
9. Uso quotidiano di più di 5 ore del computer.
10. Uso di più di un'ora continua di Smartphone.

Se soffrite di almeno 6 di questi sintomi, probabilmente siete vittime della Sindrome dello Smartphone.

In questo caso lo Shiatsu è un validissimo strumento, in quanto aiuta ad equilibrare il sistema nervoso autonomo alleviando sintomi come la depressione, l'ansietà, le emicranie e lo stress, oltre a sciogliere le contratture del collo, delle spalle e della schiena.