



44^o CONGRESSO BRASILEIRO DE CIRURGIA DA MÃO
17^o Congresso Brasileiro de Reabilitação da Mão
8 A 10 DE AGOSTO 2024
CENTRO DE CONVENÇÕES DE FLORIANÓPOLIS - SC



LIGA DE
ORTOPEDIA
E TRAUMATOLOGIA
DO HOSPITAL HOME



ASSOCIAÇÃO ENTRE OS DISTÚRBIOS MUSCULOESQUELÉTICOS DA MÃO E PUNHO COM O USO EXCESSIVO DO CELULAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

AUTORES:, Marcela Fortaleza Brandes de Souza¹, João Victor de Assis Crispim¹, Beatriz Ribeiro Freire¹, Mario Hamada¹, Igor Torres da Silveira Mendes¹, Maryna Maciel¹, Guilherme Ribeiro Nardi¹, Lucas Barbosa Nonato¹, Bruno Azevedo Veronesi¹

INSTITUIÇÃO: 1- Instituto de Pesquisa e Ensino Hospital Ortopédico e Medicina Especializada (IPE-HOME), Brasília-DF, Brasil.

Introdução e Objetivo

O uso excessivo de celular tem sido associado a um aumento na incidência de vários problemas de saúde, especialmente as desordens musculoesqueléticas (DME) da mão e punho. Tais condições podem causar dor, inflamação e limitação na mobilidade articular, afetando a capacidade de realizar tarefas diárias e a qualidade de vida dos pacientes. O objetivo desse estudo é analisar a associação entre o uso excessivo de smartphones e as DME da mão e do punho, e seus fatores de risco.

Material e Método

Foram utilizados os bancos de dados da PubMed, BVS e EMBASE de abril de 2014 a 2024. Os descritores utilizados, de acordo com o MeSH e o DeCS, foram “musculoskeletal disorders” AND “Smartphone” AND “Hand”, resultando em 81 artigos. Excluíram-se trabalhos duplicados, que não possuíam texto completo disponível e não se encontravam nos idiomas português ou inglês. Com isso, 7 foram utilizados para a confecção desse estudo.

Resultados

Constatou-se uma relação direta entre a duração do uso de smartphones e a incidência de dor na mão e no punho, podendo resultar em tendinopatias. Ademais, observou-se a relevância da ergonomia dos dispositivos e da postura durante o uso de smartphones como fatores de risco para o desenvolvimento de DME.

Discussão

Verificou-se uma associação direta entre o uso excessivo de smartphones e incidência de DME, principalmente as da mão e punho. Entre o grupo dos adictos do uso de celulares (>5 horas diárias), observou-se um maior nível de desconforto físico nessas regiões, devido ao sobreuso dos músculos da região tenar, extensores e flexores através de movimentos curtos e repetitivos. Ademais, evidenciou-se uma maior porcentagem desses indivíduos com testes de Eickhoff e Phalen positivos, sugerindo a utilização abusiva de celulares como fator de risco para tenossinovite de Quervain e a síndrome do túnel carpal. Utilizar o dispositivo apenas com uma mão foi associado a um maior nível de desconforto nos polegares e punho. Além disso, dispositivos com telas menores se relacionaram a uma maior incidência de dor na mão e punho.

Conclusão

A análise dos estudos reforça a relação entre o uso exacerbado do celular e o aumento da incidência das DME de mão e punho. É fundamental ampliar o conhecimento sobre esses aspectos para desenvolver estratégias preventivas e promover práticas de uso mais seguras para reduzir o risco de lesões associadas ao uso excessivo de dispositivos móveis.