

Genişletilmiş Özet

Akıllı Telefon Bağımlılığı Boyun Proprioepsiyonunu Etkiler mi?

Giriş

Akıllı telefon kullanımı sırasında, bireylerde genellikle aşırı ve uzun süreli boyun fleksiyonu ile omuz protrakasyonun hakim olduğu bir duruş hakimdir. Uygun olmayan bu duruşun baş, boyun ve omuz duruşlarında uzun dönemde etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Uygun olmayanduruş alışkanlığının kaslar ve boyun bölgesindeki anatomik yapılar üzerindeki etkisi nedeniyle özellikle boyun proprioepsiyonu etkileyebileceği düşünölmektedir. Ancak literatürde akıllı telefon bağımlılığının boyun proprioepsiyonu üzerinde etkinliğini inceleyen çalışmalar konusunda bir boşluk bulunmaktadır. Bu yüzden bu çalışma; akıllı telefon bağımlısı olan ve akıllı telefon bağımlısı olmayan kişilerin boyun proprioepsiyon yetenekleri arasında bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla planlandı.

Gereç ve Yöntem

Bu kesitsel çalışma, Ağustos-Kasım 2021 tarihleri arasında Eskişehir İnönü İşmetpaşa Mahallesi Sosyal ve Kültürel Refah Derneği'nde gerçekteşirildi. Çalışma, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu tarafından onaylandı (2021/11-26).

Çalışmaya, 18 – 24 yaş aralığında, akıllı telefon kullanıcı olan ve çalışmaya katılmaya gönölü olan bireyler dahil edildi. Servikal omurgayla ilişkili nöromuskuloskeletal bir probleme sahip olan, son 3 ay içerisinde boyun ve sırt ağrısı deneyimi yaşamış olan, nörolojik ve nörogelişimsel bir rahatsızlığı bulunan (Multiple sklerozis vb), sistemik rahatsızlıkları bulunan (Diyabet, Hipertansiyon vb), Vücut kütle indeksi >30 kilogram/metrekare olan, işitme ya da görme problemleri bulunan, hamile ya da hamilelik şüphesi bulunan bireyler çalışmaya dahil edilmedi. Bireylerin yaş, boy, vücut ağrılığı, vücut kütle indeksi, yaş, eğitim durumu, son bir ayda günde ortalama kaç saat akıllı telefon kullandıkları ve vücutlarının hangi tarafını daha etkili kullandıkları ile ilgili veriler yüz-yüze görüşme yöntemi ile daha önceden hazırlanan değerlendirme formuna kaydedildi. Ardından bireylerin boyun proprioepsiyon duyası değerlendirildi. En son olarak da bireylerin akıllı telefon bağımlısı olup olmadığı sorgulandı.

Çalışmamızda boyun proprioepsiyonunun değerlendirilmesi için Tracker Laser System (3Fellows LLC, Minneapolis) cihazı kullanıldı. Tüm değerlendirme prosedürü, bireylerin akıllı telefon bağımlısı olup olmadığına kör, aynı araştırmacı (F.Ç.) tarafından, aynı oda şartlarında gerçekteşirildi.

Boyun proprioepsiyonu değerlendirmesinden sonra bireylerin akıllı telefon bağımlısı olup olmadığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form ölçeği ATBÖ-KF ile değerlendirildi. ATBÖ-KF, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçek puanları en düşük 10, en yüksek 60 olacak şekilde bu puanlar arasında değişmektedir. Ölçekteki toplam puan arttıkça bağımlılık için risk artmaktadır. Kore'de yapılan çalışmada kadınlar için 33, erkekler için ise 31 ve daha fazla kişinin akıllı telefon bağımlısı olarak değer lendi rileb ilceği belirtilmiştir.

Bulgular

Çalışma 113'ü (%64,2) kadın, 63'ü (%35,8) erkek toplam 176 kişi sonlandırıldı. 40 katılımcının (%22,7) akıllı telefon bağımlısı olduğu, 136 katılımcının (%77,3) ise akıllı telefon bağımlısı olmadığı anlaşıldı. Akıllı telefon bağımlısı olan ve olmayan bireylerin benzer demografik özelliklere sahip olduğu göröldü. Beklenildiği gibi akıllı telefon bağımlısı olan ve olmayan bireylerde, akıllı telefon kullanım süresi ($p < ,001$) ile ATBÖ-KF total skorları ($p < ,001$) farklılık gösterdi. Ayrıca çalışmaya katılan tüm bireylerin ATBÖ-KF total skorları ile akıllı telefon kullanım süresi arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak ilişki saptandı ($p < ,001$, $r = ,481$).

Akıllı telefon bağımlısı bireylerin ve akıllı telefon bağımlısı olmayan bireylerin proprioepsiyon değerlendirmeleri karşılaştırıldığında, boyun fleksiyon, ($p < ,001$), boyun ekstansiyon ($p < ,001$) ve boyun sol rotasyon ($p = ,002$) sapma mesafelerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulundu. Akıllı telefon bağımlısı olan kişilerin, akıllı telefon bağımlısı olmayan kişilere göre boyun fleksiyon, ekstansiyon ve sol rotasyon proprioepsiyon hislerinin daha zayıf olduğu anlaşıldı.

Tartışma

Bu çalışmaya dahil edilen genç-erişkin bireylerin %22,7'sinin akıllı telefon bağımlısı olduğu ve bireylerin günlük telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılık derecesinin de arttığı göröldü. Dahası, akıllı telefon bağımlısı olanların, akıllı telefon bağımlısı olmayanlara göre boyun proprioepsiyon hissinin daha zayıf olduğu sonucuna ulaşıldı.

Literatürde bulunan çalışmalar akıllı telefon bağımlılığının kas-iskelet sistemi sorunlarına, boyun üzerinde fonksiyonel bozukluklara ve servikal proprioepsiyon yeteneğinde azalmaya yol açabileceği gösterilmiştir. Çalışmamızda ise, akıllı telefon bağımlısı bireylerin ve akıllı telefon bağımlısı olmayan bireylerin boyun proprioepsiyon değerlendirmeleri karşılaştırıldığında boyun sağ rotasyonun dışındaki tüm sapma mesafelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Buna göre akıllı telefon bağımlısı olan kişilerin, akıllı telefon bağımlısı olmayan kişilere göre boyun proprioepsiyon hislerinin daha zayıf olduğu söylenebilir. Bu durum akıllı telefon kullanımının proprioepsiyon üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar ile birlikte yorumlandığında; boyun fleksiyonundan yeniden

konumlandırma hataları benzer şekilde akıllı telefon kullanımı yüksek olan gruplar ve akıllı telefon kullanımı düşük olan gruplar arasında anlamlı farklılıklara sahiptir. Buna neden olan durumun ise akıllı telefonların artan kullanımı ile birlikte servikal omurganın artan ve uzayan statik kötü duruş postürünün olduğu söylenebilir.

Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde servikal bölge propriyosepsiyon hissini azalması, bu bireyler için önemli riskler meydana getirebilir. Proprioseptif yeteneklerin azalması, önemli fonksiyonel değişikliklere yol açabileceği ve klinik olarak pozisyon veya hareket anlamındaki bu değişikliklerin bireylerde özellikle spor aktivitelerinde performans eksikliklerine neden olabileceği ileri sürülmektedir. Boyun kaslarından gelen uzun süreli, yoğun proprioseptif girdinin azalması ise kendi kendine hareket algısı ve bilişsel vücut temsili üzerinde kalıcı etkilere de neden olabilir. Bu da bireyleri özellikle boyun bölgesi başta olmak üzere omurga yaralanmalarına daha yatkın hale getirecektir. Bu yüzden akıllı telefon kullanımının yaygınlaştığı bu dönemde, servikal propriyosepsiyonun bozulmaması için önleyici tedbirleri dikkate almak gerekir. Gün içerisinde akıllı telefon kullanım süresinin azaltılması, fiziksel aktivite düzeyinin artırılması ve daha aktif bir yaşam tarzının benimsenmesi gibi birçok önleyici yaklaşım, akıllı telefon kullanımının propriyosepsiyon üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılabilir.

Sonuç olarak akıllı telefon bağımlısı olan genç erişkin bireylerin akıllı telefon bağımlısı olmayan bireylere göre daha zayıf boyun propriyosepsiyon hissine sahip olduğu bulundu. Boyun propriyosepsiyon duyusunun zayıflaması, herhangi bir ağrı ve fonksiyon kaybına yol açmasa bile ilerleyen zamanlarda özellikle boyun bölgesinde olmak üzere omurgadaki kas iskelet problemlerine zemin hazırlayabileceği için bireylerin akıllı telefon kullanım sürelerini azaltarak, fiziksel aktivite düzeylerini arttırması önerilebilir.