Gameboy Back, Gangguan Tulang Belakang Baru Akibat *Kecanduan Gadget*

**Jakarta,** Kemajuan teknologi semakin memudahkan masyarakat dari berbagai usia dan kalangan untuk mengakses informasi. Namun bukan berarti teknologi juga bebas efek samping. Menurut sejumlah pakar dari Belanda, salah satu efek negatif yang paling kentara adalah 'Gameboy Back'. Apa itu?

Fenomena penggunaan teknologi yang berlebihan pada masyarakat modern dikatakan dua dokter bedah asal Belanda bernama Piet van Loon dan Andre Soeterbroek 'berhasil' meningkatkan jumlah generasi muda yang mengidap gangguan yang mereka sebut dengan 'Gameboy Back'.

Ini adalah kondisi dimana tulang belakang seseorang melengkung dan terkadang hingga mengalami herniated disc atau slipped disc akibat kebiasaan anak-anak jaman sekarang yang kerap menghabiskan waktu berjam-jam untuk duduk sambil memainkan game konsol dan ponsel pintar mereka.

Padahal menurut van Loon dan Soeterbroek, gejala semacam ini terakhir kali diketahui lebih dari 100 tahun yang lalu, di masa perbudakan anak masih lazim di benua Eropa.

Lewat sebuah artikel yang dipublikasikan dalam majalah kesehatan Medisch Contact, Belanda, Soeterbroek dan van Loon pun mengungkapkan gangguan 'Gameboy Back' ini paling sering terlihat pada anak-anak dan remaja berusia antara 8-18 tahun.

"Pada dasarnya, ini seperti menumbuhkan pohon bonsai: karena respons tulang sama halnya dengan kayu. Jika Anda memaksanya ke arah tertentu dalam waktu lama, maka ia akan tumbuh seperti itu," terang van Loon seperti dilansir Daily Mail, Kamis (15/8/2013).

Kendati begitu, kedua dokter bedah ini percaya masalahnya bukan terletak pada gadget itu sendiri. Jadi penggunaan ponsel pintar atau gadget sejenisnya tak perlu dibatasi. Alih-alih begitu, para orang tua perlu memberi perhatian lebih agar anak-anaknya duduk dengan postur yang benar saat bermain game konsol atau ponsel pintarnya dalam kurun waktu yang cukup lama.

Belum lagi munculnya fenomena lain bahwa para orangtua, guru (terutama guru pendidikan jasmani) serta dokter keluarga menganggap postur anak-anak dan remaja yang buruk itu normal-normal saja.

Jika para orangtua ingin tahu apakah anak-anaknya mengidap 'Gameboy Back' atau tidak, kedua dokter bedah ini menyarankan sebuah tes sederhana. Pertama mintalah anak Anda untuk membungkuk dan berupaya menyentuh jari kaki mereka hingga tubuhnya membentuk seperti huruf 'n'.

Apabila si anak terkena 'Gameboy Back', maka ia takkan cukup mampu melenturkan tubuh agar dapat menyentuh jari-jari kakinya.