

# Questionario – Uso dello smartphone e dolore cervicale (18–25 anni)

---

## Sezione 1 – Dati anagrafici e anamnestici generali

1. Età:

- ☐ 18-19
- ☐ 20-21
- ☐ 22-23
- ☐ 24-25

2. Sesso: ☐ M ☐ F ☐ Altro

3. Altezza (cm): \_\_\_\_\_

4. Peso (kg): \_\_\_\_\_

5. Pratichi attività fisica/sportiva durante la settimana:

- ☐ Sì
- ☐ No

→ Se sì, indica con quale frequenza la pratichi:

- ☐ 1-2 volte a settimana
- ☐ 3-4 volte a settimana
- ☐ Più di 4 volte a settimana

6. In media, quante ore al giorno dedichi allo studio o all'utilizzo del PC:

- ☐ Meno di 1 ora
- ☐ 1-2 ore
- ☐ 3-4 ore
- ☐ 5-6 ore
- ☐ Più di 6 ore

## Sezione 2 – Utilizzo dello smartphone o tablet/iPad

7. Quante ore al giorno, in media, dedichi all'utilizzo di smartphone o tablet/iPad nelle ultime settimane: (Puoi ricavare questa informazione dalle impostazioni del dispositivo)

- ☐ Meno di 1 ora
- ☐ 1-2 ore
- ☐ 3-4 ore
- ☐ 5-6 ore
- ☐ 7-8 ore
- ☐ Più di 8 ore

→ Se possibile, indica il tempo medio giornaliero complessivo di utilizzo di smartphone e tablet/iPad visualizzato sul tuo dispositivo e riferito alla scorsa settimana (lo puoi trovare nelle impostazioni del tuo dispositivo): \_\_\_\_\_ ore e \_\_\_\_\_ minuti

9. Indica per quali attività utilizzi principalmente lo smartphone o tablet/iPad: (Puoi consultare il resoconto di utilizzo delle singole applicazioni nelle impostazioni)

- ☐ Giochi
- ☐ Altro

10. In che posizione ti trovi più frequentemente quando usi lo smartphone o tablet/iPad:

- ☐ Seduto
- ☐ Sdraiato a pancia in giù sul letto o sul divano
- ☐ Sdraiato a pancia in su sul letto o sul divano
- ☐ In piedi

11. A quale altezza del corpo tieni solitamente lo smartphone o tablet/iPad:

- ☐ All'altezza degli occhi
- ☐ All'altezza del petto
- ☐ All'altezza della pancia o più in basso

12. Indica come tieni solitamente lo smartphone o tablet/iPad durante l'utilizzo:

- ☐ Con la mano destra
- ☐ Con la mano sinistra
- ☐ Con entrambe le mani
- ☐ Alterno le varianti sopra elencate

### Sezione 3 – Dolore e sintomi cervicali

13. Indica se hai mai avuto dolore nella regione del collo (cervicale) negli ultimi mesi:

- ☐ Sì
- ☐ No

14. Se sì, indica con quale frequenza compare il dolore cervicale:

- ☐ Sporadicamente (1-2 volte/mese)
- ☐ Frequentemente (almeno una volta a settimana)
- ☐ Quasi tutti i giorni
- ☐ Tutti i giorni

15. Dove localizzi principalmente il dolore cervicale: (puoi selezionare più opzioni)

- ☐ Zona centrale del collo
- ☐ Zona laterale destra del collo
- ☐ Zona laterale sinistra del collo
- ☐ Base del cranio/nuca

- ☐ Spalle
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

16. Solitamente, a che intensità può arrivare il dolore: (Indica un valore compreso tra 0 e 10, dove 0 equivale a nessun dolore e 10 equivale al massimo dolore)

→ Valore: \_\_/10

17. Il dolore compare/peggiora dopo l'uso dello smartphone o tablet/iPad?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Non saprei

→ Se hai risposto "Sì", dopo quanto tempo dall'inizio dell'utilizzo ti compare il dolore:

- ☐ Subito (entro 1 minuto)
- ☐ Dopo 1-10 minuti
- ☐ Dopo 10-30 minuti
- ☐ Dopo più di 30 minuti

18. Indica se hai mai sperimentato uno o più dei seguenti sintomi nell'ultimo mese:  
(massimo 3 risposte)

- ☐ Rigidità al collo
- ☐ Mal di testa
- ☐ Formicolii alle mani/braccia
- ☐ Vertigini
- ☐ Nessuno tra quelli sopra elencati
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

### Sezione 3 – Consapevolezza posturale e abitudini

19. Qualcuno ti ha mai fatto notare la postura che assumi mentre utilizzi lo smartphone o tablet/iPad:

- ☐ Sì
- ☐ No

→ Se alla precedente domanda hai risposto "Sì", ti sei poi mai accorto/a di assumere effettivamente quella postura:

- ☐ Sì
- ☐ No

20. Ti capita di fare pause attive o stretching cervicale durante l'uso di smartphone o tablet/iPad:

- ☐ Mai

- ☐ A volte
- ☐ Regolarmente

#### **Sezione 4 – Consulenze professionali e gestione del dolore**

21. Hai mai consultato uno o più professionisti (fisioterapista, medico, osteopata...) per il dolore al collo:

- ☐ Sì
- ☐ No

→ Se hai risposto “Sì”, scrivi da quale o quali figure professionali sei stato/a.

22. Eventuali diagnosi ricevute: \_\_\_\_\_

23. Sintetizza con qualche parola eventuali suggerimenti terapeutici che ti sono stati forniti:

\_\_\_\_\_