



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

## Posizione seduta di rigore!

Isico: il decalogo del Mondiale “sano” per salvaguardare la nostra schiena

Pronti, via: è passione mondiale! Manca poco al fischio di inizio in Brasile: il calcio, si sa, è uno sport che appassiona e anima le menti dei tifosi, d’altro canto spesso, soprattutto in manifestazioni così lunghe, ne induce i corpi a una compiaciuta sedentarietà. E a farne le spese potrebbe essere la nostra schiena.

Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale) ha stilato il decalogo del “Mondiale sano”: dieci consigli per godersi la manifestazione sportiva salvaguardando la propria colonna.

1. Rilassati, per questa volta li allena Prandelli! Una corretta posizione da seduto è fondamentale per evitare fastidi dopo ore trascorse davanti alla tv.
2. Non tendere il capo in avanti, non riuscirai comunque a entrare in campo: in quel modo porti il rachide cervicale in una posizione innaturale di eccessivo sbilanciamento in avanti, con le conseguenti contratture, che possono derivarne a carico di tutti i muscoli del collo collegati.
3. Non ti addormentare storto in poltrona, anche se è notte fonda e giocano le peggiori squadre che il Mondiale ricordi!
4. Esulta pure: muoversi fa bene! In altre parole è inutile rimanere sempre nella stessa posizione: cerca di alzarti e sgranchire i muscoli, almeno fra il primo e il secondo tempo. Un po’ di “preparazione atletica” non ti farà male!
5. Evita lo zompo da gol: non sei Buffon e rischi di inchiodarti.
6. Appoggia la schiena, porta i glutei più indietro possibile in modo che la parte bassa della schiena venga a contatto diretto con lo schienale, questo movimento dei glutei all’indietro farà sì che anche la parte più alta della schiena (dorsale) segua naturalmente quella bassa nel posizionarsi correttamente. E riuscirai a sopportare anche la papera peggiore.
7. Rilassati quanto è possibile: appoggia le braccia sui braccioli della poltrona o del divano, rilassa i muscoli e tieni la testa appoggiata alla parte più alta dello schienale. Ricordati che con 3 cuscini sotto alla testa rischi il collo storto anche se se gli azzurri segnano.
8. La corsa di gioia in soggiorno non sarà mai quella di Tardelli e i rischi di cadere sono tanti!
9. Sorprendi il partner ballando insieme dalla gioia: non farà bene solo alla schiena (in questo periodo ce ne sarà bisogno, soprattutto se non sopporta il calcio!)
10. Goditi il mondiale, ricordandoti che il benessere mentale è alla base del benessere fisico.

Per ulteriori informazioni:

Miralda Colombo

Responsabile Ufficio Stampa Isico

mobile +39 3355923359

[miralda.colombo@isico.it](mailto:miralda.colombo@isico.it)