

Corpo & Mente

## SALUTE

di ISABELLA VERGARA CAFFARELLI

# Ore e ore al computer e ORA LA SCHIENA...

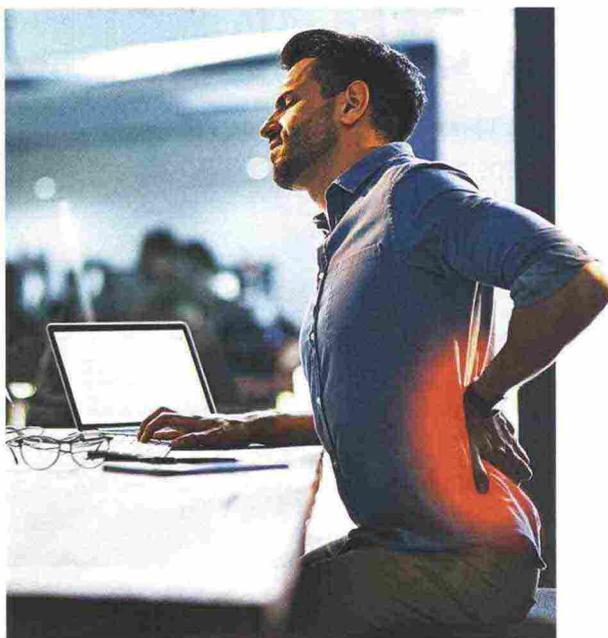
Evitare fastidi e dolori non è difficile se segui i consigli e gli esercizi che trovi in questa pagina!

**D**opo due mesi di lockdown siamo tutti un po' indolenziti. Molti di noi continuano a lavorare da casa, chini sui computer portatili, seduti su sedie casalinghe e scrivanie improvvisate. Cosa possiamo fare per mantenere in salute la colonna vertebrale e combattere i dolori provocati da posture sbagliate?

Prima di tutto, dobbiamo sfatare un mito che ci condiziona da sempre. Hai presente la posizione ergonomica alla scrivania raccomandata dagli esperti, quella con i piedi dritti, ginocchia e gomiti a 90° e le mani appoggiate sul tavolo?

Ebbene, dimenticala: «È una posizione datata che deriva dalle regole di buona educazione dell'Inghilterra vittoriana. Non ha alcuna valenza scientifica: nessuno ha mai dimostrato che sia la migliore. E in ogni caso, anche la postura migliore, se mantenuta per più di 15 minuti, senza modificarla, porta al sovraccarico di alcune strutture con conseguenti problemi» spiega Michele Romano, fisioterapista, direttore della fisioterapia di Isico, l'Istituto Scientifico Italiano Colonna

Vertebrale. «Il punto cruciale non è tanto trovare la sedia ergonomica, l'esercizio ideale o la scrivania più adatta, ma cambiare posizione spesso, anche mentre siamo seduti, allungando una gamba, sporgendosi in avanti e indietro. E, almeno ogni ora, bisogna alzarsi e fare alcuni esercizi di allungamento per ripristinare le curve fisiologiche della colonna».



### DUE ESERCIZI OGNI ORA

La nostra colonna vertebrale ha tre curve fisiologiche: la lordosi cervicale, la curva interposta tra la testa e le spalle, la cifosi toracica, e la lordosi lombare, tra la fine del tratto toracico e i glutei.

«Durante la giornata, soprattutto se svolgiamo un'attività sedentaria, le curve del tratto cervicale e lombare tendono a invertirsi, passando da una concavità posteriore a una anteriore, ed è questo che provoca dolore».

Accade perché stiamo seduti e tendiamo a guardare cosa fanno le nostre mani rivolgendoci la testa sempre verso il basso. Dobbiamo imparare a ripristinare la forma corretta di questi due tratti prima che si sviluppino dolore. Ecco dei semplici movimenti che, in pochi secondi, vanno ad annullare l'inversione della curva.

**1 Con le mani sui lombi**, stira indietro la colonna portando in avanti l'addome e il petto e aprendo le spalle.

**2 Con le mani appoggiate dietro al collo**, estendi il tratto cervicale portando

delicatamente indietro la testa.

«Sono due movimenti classici che tendiamo a fare istintivamente quando abbiamo dolore, ma **se vengono ripetuti regolarmente, almeno ogni ora per almeno quattro volte, prevengono il problema**. Per ricordarsi di farli regolarmente, basta attivare un avviso sul cellulare oppure sul braccialetto da fitness».

### QUALE SPORT? QUELLO CHE TI PIACE DI PIÙ

Ami la corsa o preferisci la palestra? «Qualsiasi attività fisica, a parte quelle pericolose che possono portare a delle cadute, non fanno che bene alla salute della schiena».

**Non esiste uno sport controindicato, basta praticarlo con raziocinio**. Possiamo allenare le articolazioni anche con i pesi, se veniamo aiutati da qualcuno che ci sostiene e previene il sovraccarico delle zone più deboli.

Quanto alla raccomandazione di fare almeno **10mila passi al giorno, circa 7 chilometri, è solo un numero facile per ricordarci di camminare il più possibile**.

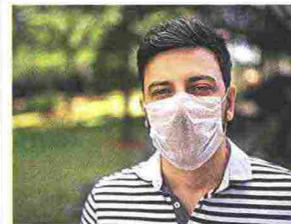
L'importante è che lo sport venga fatto con buon senso, tenendo conto delle condizioni di partenza».

## NOTIZIE IN BREVE

### ■ Combatti le allergie... bevendo

**B**ere poco favorisce la comparsa di reazioni allergiche di cui soffrono 9 milioni gli italiani. A ricordarlo è stata Neeta Ogden, portavoce dell'American College of Allergy, Asthma and Immunology: «Assicuratevi di bere una giusta quantità di fluidi per rimanere idratati durante le allergie stagionali. È stato dimostrato che quando l'individuo è disidratato, il suo corpo produce un più alto livello di istamina, il che porta all'insorgenza di allergia».

### ■ Mascherine in stoffa lavabili



Una mascherina di stoffa indossata da una persona infetta riduce di 36 volte la quantità di virus trasmessa e permette di bloccare le goccioline dalla bocca. La conferma dell'utilità di questi presidi arriva da uno studio inglese e americano, tradotto in italiano dalla Fondazione Gimbe. Sono mascherine, realizzate da una maglietta, un fazzoletto, una sciarpa, una bandana inserendo un tovagliolo di carta come filtro usa e getta, che possono essere lavate in lavatrice e riutilizzate.

### ■ Un arto bionico

**U**n gruppo di ricerca dell'Università della tecnologia a Chalmers, in Svezia, ha creato e testato su alcuni volontari una protesi di braccio bionico che riconosce la consistenza di un oggetto e dosa la forza per manipolarlo. Ancorata all'osso del moncone, la protesi permette la comunicazione tra cervello e braccio grazie a elettrodi inseriti nei muscoli e nei nervi. Nel pollice della protesi si trovano dei sensori che generano uno stimolo tattile, che a sua volta viene convertito in un segnale elettrico da inviare al cervello.



FOR MEN magazine ◀ 21