

I suggerimenti ergonomici servono molto per ridurre stress e sforzi. Aiutano non tanto a curare i dolori quanto piuttosto a prevenirli. È comunque preferibile evitare posizioni fisse, prolungate e obbligatorie, prediligere gli atteggiamenti rilassati e muoversi regolarmente

di Antonella Sparvoli

«**S**tai dritto altrimenti ti viene il mal di schiena»: quante volte da bambini ci siamo sentiti ripetere questa frase. Sebbene ci sia un fondo di verità, la realtà è più complessa. Ormai diversi studi, come ricorda un articolo pubblicato di recente sulla rivista *New Scientist*, sono giunti alla conclusione che se esiste una qualsiasi associazione tra postura e dolore è scarsa. Non solo, anche molte delle nostre convinzioni sulle posizioni migliori da tenere sono sbagliate.

«La correlazione tra postura e mal di schiena è il più classico dei luoghi comuni. Sebbene la postura possa influire sul benessere della colonna vertebrale, non ne è la diretta responsabile — fa notare Stefano Negrini, ordinario di medicina fisica e riabilitazione all'Università di Milano, ricercatore presso l'Istituto ortopedico Galeazzi nonché direttore scientifico di Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) —. Il punto è che quando parliamo di mal di schiena dobbiamo distinguere due patologie diverse: la lombalgia acuta e quella cronica, nelle quali la postura gioca un ruolo differente». La lombalgia acuta è un dolore improvviso alla bassa schiena. È una patologia legata ai tessuti molli, muscoli o legamenti, che vanno incontro a un piccolo infortunio, come può accadere in qualsiasi altra articolazione. «Nella lombalgia acuta la postura può avere un ruolo predisponente. Se per esempio siamo stati in una posizione che ha comportato un carico anomalo su alcune strutture, queste poi si "lamentano" quando ci muoviamo. Diversamente nella lombalgia cronica la postura ha un ruolo marginale rispetto ad altre situazioni della vita quotidiana che facilitano la cronicizzazione del dolore» spiega Negrini.

La migliore prevenzione del mal di schiena si basa sul movimento regolare. «La ginnastica posturale, che è una buona ginnastica per adulti, ottima per la prevenzione come tutte le attività fisiche quali, per esempio, il nuoto, lo yoga, il pilates o l'aerobica. Anzi l'ideale sarebbe fare un paio di attività complementari» suggerisce Negrini. Se parliamo di ginnastica posturale come terapia le cose cambiano. In questi casi si fa riferimento ad esercizi specifici di chinesiologia, fatti sotto la guida di un team riabilitativo che comprende fisiatra, fisioterapisti e altri operatori della riabilitazione. «I dati scientifici evidenziano che la lombalgia acuta trae pochi vantaggi dall'esercizio terapeutico, almeno nei primi 15 giorni di dolore. Tuttavia se il dolore persiste più a lungo, l'esercizio individualizzato è molto utile per evitare recidive. Non a caso è alla base dei trattamenti riabilitativi. Nei dolori cronici va impostato un approccio cognitivo-comportamentale all'interno del quale l'esercizio diventa uno strumento per aiutare il paziente ad avere una condizione fisica migliore, a cambiare



La postura è giusta se si cambia spesso

Se per esempio siamo stati in una posizione che ha comportato un carico anomalo su alcune strutture, queste poi si "lamentano"

atteggiamenti scorretti e a ridurre la sua disabilità e le sue difficoltà nel quotidiano».

Nella lombalgia cronica c'è infatti un'importante componente psico-sociale che va modificata, gli esercizi da soli aiutano, ma non sono sufficienti. «Occorre cambiare atteggiamento rispetto a situazioni e comportamenti a livello psicologico e sociale che contribuiscono a cronicizzare il dolore» chiarisce l'esperto.

Un modo di relazionarsi

Ma facciamo un passo indietro per capire meglio il ruolo della postura. La postura è il modo in cui il nostro corpo si relaziona con l'esterno e dipende da una serie di fattori tra i quali contano molto quelli genetici, strutturali (che si instaurano durante la crescita e quindi anche eventuali malattie della colonna che poi provocano problemi in età adulta come l'ipercofiosi e la scoliosi) e psicologici. «Oggi non è raro

vedere bambini con il dorso un po' curvo. Nella maggior parte dei casi si tratta solo di un atteggiamento cifotico, un vizio posturale che può essere corretto con semplici accorgimenti — riferisce l'esperto —. Altre volte però il dorso incurvato nasconde una deformità strutturale della colonna vertebrale come l'ipercofiosi, una malattia di accrescimento che ha una caratteristica familiare. In questi casi migliorare la cifosi durante l'accrescimento riduce i rischi di avere problemi in età adulta».

Sebbene si parli spesso di posture corrette e posizioni sbagliate, quello che è ormai certo è che non esiste una postura ideale. «La postura migliore è quella che si cambia in continuazione — segnala Negrini —. Non solo, essa deve essere anche rilassata e confortevole. Una postura rigida, in supercorrezione, come quella del soldato, all'apparenza persino elegante, in realtà può rivelarsi addirittura dannosa. La posizione assunta non deve mai essere forzata».

Questo non significa che si debbano dimenticare le nozioni di ergonomia sulle posizioni da adottare alla scrivania, quando si spostano oggetti o in altre situazioni. «I suggerimenti ergonomici servono molto per ridurre stress e sforzi, ma non nascono per avere una postura corretta. L'ergonomia non cura i dolori, ma li previene e migliora il nostro modo di lavorare. L'importante è evitare posture fisse, prolungate e obbligatorie» conclude Negrini.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Corpo e mente

Perché diciamo: «avere le spalle larghe»

Corpo e mente non sono separati e distinti, ma si influenzano l'un l'altro. Alcune posture possono essere collegate a stati d'animo e viceversa. Tra i diversi studi che supportano questa idea, ci sono quelli di Elizabeth Broadbent dell'University of Auckland. La ricercatrice ha dimostrato, per esempio, che le persone depresse tendono ad avere una postura con le spalle arrotondate. Ma la relazione pare bidirezionale: raddrizzando (in modo temporaneo) il dorso con cerotti elastici, si hanno ripercussioni positive sull'umore. Ma sono molte le espressioni che usiamo tutti i giorni che ci rammentano il legame tra postura e psiche: di un anziano diciamo «curvo sotto il peso degli anni» a indicare stanchezza, depressione che possono sopraggiungere invecchiando; di una persona orgogliosa e sicura di sé diciamo «che avanza a viso scoperto e ha le spalle larghe». «Conta anche l'aspetto relazionale: se dobbiamo confrontarci con una persona su cui vogliamo fare una bella impressione, tendiamo ad assumere una posizione più eretta, mentre quando siamo con i familiari ci rilassiamo e anche la nostra postura diventa più morbida» aggiunge Negrini.