

Seguici su:

Salute

CERCA

CUORE | DIABETE | TUMORI | CORONAVIRUS | NOI E LORO | LAB REVOLUTION | FRONTIERE | FESTIVAL 2020 | ONCOLINE | SCRIVICI

R CONTENUTO PER GLI ABBONATI

Smart working e dad: i danni della sedentarietà

di Irma D'Aria



In casa o all'aperto l'importante è muoversi con regolarità. Il medico: "Costretti a stare seduti davanti a un video? Ogni due ore, qualche minuto di esercizi"

09 FEBBRAIO 2021

🕒 3 MINUTI DI LETTURA

MUOVERSI tutte le volte che si può per contrastare l'immobilità a cui ci costringe lo smart-working o la didattica a distanza e che ci fa perdere - senza neppure rendercene conto - funzioni di mobilità e di forza. Funzioni che poi non recupereremo più. Per questo, non si può aspettare che il Covid passi perché poi sarà troppo tardi: i danni della sedentarietà diventeranno cronici e dovremo convivere per il resto della vita. Meglio programmare brevi sessioni di ginnastica da fare durante il giorno a seconda dell'età che abbiamo.

Ernia del disco, guarire senza il chirurgo

SALUTE



Melanoma, la determinazione fa la differenza

Leggi anche

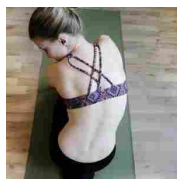
Covid-19: la verità sulla vitamina D

Adulti: le conseguenze dell'immobilità

Chi sta lavorando da mesi in smart-working ha più probabilità di soffrire di qualche disturbo posturale a carico della colonna vertebrale che viene utilizzata poco e ha dovuto adattarsi a periodi prolungati di immobilità. "Per contrastare l'insorgenza di algie vertebrali - spiega **Michele Romano**, direttore Fisioterapia dell'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale (Isico) - è essenziale fare una ginnastica che migliori la funzione motoria". L'efficacia della ginnastica, anche aspecifica, è stata dimostrata da una metanalisi, pubblicata su *Jama*, che ha preso in esame 6133 su studi sulla lombalgia ed oltre 30mila pazienti per verificare quali fossero gli strumenti più efficaci per prevenire il mal di schiena: "I ricercatori - spiega il fisioterapista - hanno concluso che la ginnastica, anche se aspecifica, è quella che funziona di più perché consente un miglioramento sia delle funzioni articolari che delle strutture muscolari di sostegno". Infatti, tra coloro che la praticavano si è visto che l'insorgenza delle lombalgie era molto ridotta.

Smart working, lockdown e il tarlo della forma fisica. Dieci esercizi per stare bene

di Deborah Ameri
27 Novembre 2020



Esercizi per l'estensione della colonna

Il consiglio per la popolazione adulta e attiva è quello di svolgere un'attività fisica che contrasti le posizioni tipiche di chi sta tanto tempo immobile: "Seduti su una sedia, le curve fisiologiche della colonna modificano la loro forma. Le lordosi cervicale e lombare tendono a spianarsi fino ad invertire il loro orientamento anatomico. Per ricreare le curve fisiologiche bastano anche solo 2-3 minuti di movimenti specifici da ripetere ogni paio d'ore", suggerisce Romano. Qualche esempio pratico? "In posizione seduta incrociare le mani e spingerle decisamente in avanti e verso il soffitto, inclinando il tronco a sinistra e destra. Un altro esercizio utile da fare sempre in posizione seduta si fa incrociando le mani e poggiandole dietro il collo. Poi si estende la colonna cervicale e si ruota la testa a destra e sinistra".

La frattura della campionessa italiana Sofia Goggia: di che si tratta

L'alterazione delle ossa è una malattia, non una condizione fisiologica legata all'invecchiamento

SALUTE



Parkinson, tra smartwatch e teleassistenza il paziente non resta solo

DI IRMA D'ARIA

Smart working e dad: i danni della sedentarietà

DI IRMA D'ARIA

Una 'squadra' di specialisti per i pazienti con tumori urologici

DI IRMA D'ARIA

La bocca nasconde i problemi di tutto il corpo

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

Covid: riportiamo i ragazzi a fare sportdi Valeria Pini
06 Febbraio 2021**Muovere anche ginocchia e gambe**

Oltre a questi semplici esercizi per la parte superiore, è importante dedicare altro tempo ad esercizi per gli arti inferiori perché stando seduti per tante ore si riduce il normale funzionamento di queste strutture. “Le ginocchia, per esempio, tendono a non stendersi più e le gambe sono ‘abbandonate’ sulla sedia. Per questo bisogna dedicare almeno qualche minuto ad esercizi focalizzati sulle articolazioni periferiche come le ginocchia e i piedi”, spiega l’esperto che suggerisce un altro esercizio: “In posizione seduta con le mani poggiate al tratto lombare, estendere le gambe e le caviglie. Spingere le mani in avanti ed estendere la colonna in alto e indietro”. Esercizi che vanno fatti tutti i giorni cercando anche di sfruttare i tempi morti delle varie attività che svolgiamo. Per esempio, si può salire a piedi magari facendo le scale a due per volta oppure se si prende l’ascensore da soli per salire al quinto piano può essere una buona occasione per fare 20 squat per mobilizzare le anche e contrarre i muscoli dei glutei”.

Anziani: esercizi blandi in sicurezza

Per gli over 70 l’obiettivo deve essere quello di preservare il più possibile la funzionalità che hanno al momento per evitare di perdere forza e flessibilità. “Servono esercizi più blandi e controllati perché può esserci osteoporosi e artrosi con una degenerazione delle articolazioni ed è importante evitare traumi”, raccomanda Romano. “Bisogna allenare le funzioni del cammino, cioè la flessione delle ginocchia e delle gambe, ma in sicurezza per esempio appoggiandosi con le mani sul tavolo e mettendo dietro una sedia per protezione”. Un’altra soluzione può essere quella di usare la parete per fare degli esercizi di mobilità degli arti superiori: “In piedi e con la faccia rivolta alla parete - spiega il fisioterapista - si fanno scivolare le mani sulla parete sollevandole verso l’alto. Se c’è una buona stabilità, si possono sollevare le punte dei piedi contraendo i glutei e i polpacci”. Gli esercizi andrebbero fatti tutti i giorni, cominciando con un programma pilota di dieci minuti e con un numero di ripetizioni basso per vedere come reagisce il corpo. Poi si può aumentare gradualmente per arrivare a mezz’ora al giorno.

Bambini e adolescenti: due ore di movimento al giorno

Anche se si sono mossi un po’ di più, sia i bambini delle elementari che gli adolescenti hanno dovuto rinunciare alle loro attività

sportive extrascolastiche, cosa che li rende più a rischio di obesità soprattutto se poi passano ore davanti a playstation o televisione. Passeggiate, partite a pallone o qualunque altra occasione di movimento all'aria aperta va incoraggiata. Più difficile far muovere gli adolescenti: "Tra i 13 e i 17 anni - spiega Romano - i ragazzi sono in fase di crescita con una struttura corporea che si sta modellando. Dovrebbero muoversi per almeno un paio di ore al giorno con varie forme di attività come la corsa o anche un gioco con la palla. Ma vanno bene anche dei programmi di workout di 45 minuti che si possono fare a casa con le app magari allenandosi insieme ai genitori per coinvolgerli in forma di gioco con attrezzi come pesetti o elastici e facendogli scegliere la loro playlist preferita di musica da ascoltare durante l'allenamento".

Argomenti

coronavirus

ossa

© Riproduzione riservata

consigli.it guida allo shopping del Gruppo 
vedi



LA VIDEO RECENSIONE

UNBOXING, ogni settimana cinque cose da scoprire e da comprare on line



Honor Band 5 Smartwatch
Orologio Fitness Tracker

VAI ALL'OFFERTA

ILMIOLIBRO