



Cervicale o lombare, il dolore ci accomuna

NE SOFFRONO ADULTI E ANCHE RAGAZZINI PER IL TROPPO TEMPO NELLA POSIZIONE SEDUTA. NON SIAMO "DISEGNATI" PER STARE FERMI: I 4 ESERCIZI PER RIATTIVARSI

di Erika Riggi

Ne soffrono gli anziani ma anche gli adulti e persino gli adolescenti: «Il mal di schiena, nella zona cervicale o lombare, può affliggere ogni fascia d'età in modo occasionale ma ricorrente», spiega Michele Romano, direttore di Fisioterapia dell'Istituto Isico. Causa principale, una scarsa abitudine all'attività fisica che, causa Covid, è peggiorata negli ultimi mesi: per le palestre chiuse, certo, ma anche perché spesso non ci muoviamo più per andare in ufficio passando dal letto alla cucina, alla scrivania.

«Il problema non è la posizione seduta ma il tempo in cui ci rimaniamo», continua il fisioterapista. Non siamo "disegnati" per stare fermi e anche la posizione più corretta comporta conseguenze negative, se protratta per ore. «Alla scrivania la colonna vertebrale "perde" due curve fisiologiche: due lordosi naturali, una in zona cervicale, una in zona lombare, che da seduti risultano appiattite». Il consiglio è, allora, ogni due ore, alzarsi e ripristinarle con un paio di esercizi semplici. Spesso li facciamo spontaneamente quando ci sentiamo indolenziti perché ci danno sollievo, ma è meglio farli prima che il corpo li richieda.



Illustrazione di Alex Miozzi

Caldo o freddo?

La termoterapia (per esempio utilizzando i cerotti riscaldanti) può essere utile a dare sollievo in caso di piccoli dolori alla schiena. Meglio invece evitare il ghiaccio, d'aiuto in caso di infiammazione delle articolazioni periferiche (ginocchia, caviglie ecc).

Distesi è meglio?

In caso di patologie a carico della colonna vertebrale passare molto tempo a letto è sconsigliato. Ma se si ha solo un indolenzimento, qualche minuto distesi, alleviando la compressione della gravità sulla colonna, dà sollievo. Meglio se preceduto da qualche allungamento in posizione eretta.

1In piedi, mani in appoggio sul tratto lombare, spingere il bacino in avanti e le spalle indietro. Per 12 volte.

2In piedi, una mano sulla zona cervicale, estendete il collo un po' indietro, verso il soffitto.

Utile accompagnare questi due esercizi con un paio di minuti di mobilizzazione delle articolazioni degli arti superiori e inferiori (rotazioni delle braccia e qualche stiramento dei muscoli posteriori delle gambe, sempre accorciati in posizione seduta) e di contrazione muscolare. Basta poco. Una serie di squat (piegamenti) per riattivare le gambe e qualche flessione, anche al muro, per le braccia. Utile per la stabilità della schiena è allenare la muscolatura anteriore e posteriore del tronco. Ecco due esercizi da fare alla scrivania.

3Seduti, piedi a terra e mani sotto il piano del tavolo, spingete per sollevarlo, tenendo spalle e testa indietro: si contraggono i muscoli delle braccia, certo, ma anche quelli posteriori del tronco.

4Sempre seduti, piedi a terra, mani questa volta sopra il tavolo, spingete verso il basso: oltre ai muscoli delle braccia, si contraggono quelli anteriori del tronco.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

● La cervicalgia è uno dei più comuni problemi di salute: ne soffre periodicamente il 71,5% della popolazione **OGGI 69**