

COSA LA METTE IN CRISI



ATTENZIONE:

**la prima causa
è la sedentarietà**

Non siamo fatti per stare fermi. Da evitare soprattutto le posizioni fisse mantenute per tante ore

Tra le categorie di lavoratori più colpite dal mal di schiena ci sono... gli astronauti. Ebbene sì. Il problema nasce perché, mentre sono in orbita, vivono in condizioni di microgravità: per questo li vediamo "fluttuare" dentro la stazione spaziale internazionale. L'assenza di gravità, così come ne facciamo esperienza sulla terra, fa sì che i muscoli che sostengono la schiena non vengano sostanzialmente mai utilizzati e così si "distendono" e si indeboliscono. Questa riduzione della forza si fa dolorosamente sentire quando gli astronauti tornano sulla terra: a questo punto la muscolatura della schiena deve tornare a fare il suo lavoro, ma è decisamente

fuori allenamento. Ed ecco che compare il mal di schiena. Quello degli astronauti è un perfetto esempio per mostrare come l'attività fisica e il movimento, anche minimi, siano fondamentali per prevenire il mal di schiena. E non si tratta di un problema che interessa solo gli astronauti: anche chi ha sempre vissuto sulla terra, ma conduce una quotidianità troppo sedentaria, incorre nello stesso identico disagio, perché la sua muscolatura e le sue articolazioni si indeboliscono tanto da non riuscire più a mantenere le posture corrette. Ecco i consigli di Michele Romano, fisioterapista, co-fondatore e Direttore Tecnico di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale).

LE PRINCIPALI FONTI DEL DOLORE

1

Le posture sbagliate

Fra le cause più comuni di dolore da cervicaglia c'è un sovraccarico legato a cattive posture o traumi meccanici, che vanno ad alterare l'equilibrio della struttura. Per esempio nel caso di lavoro al computer, in presenza di una postura prolungata per oltre un'ora, sarebbe necessario e consigliabile alzarsi e variare posizione.



2

La comparsa dell'artrosi

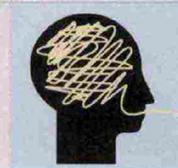
Diverso ancora è il caso del dolore cervicale provocato dall'artrosi, che è la conseguenza di una alterazione del metabolismo cellulare dei condrociti - le cellule del tessuto cartilagineo - e può essere dovuta a numerosi fattori: dai traumi più o meno importanti all'abuso di farmaci o a stati infiammatori cronici che determinano la distruzione delle fibre di collagene.



3

Le ragioni emotive

Infine, vanno considerate anche le cause emotive che possono essere all'origine di un dolore privo di una motivazione oggettiva, visibile e misurabile attraverso esami e test diagnostici.

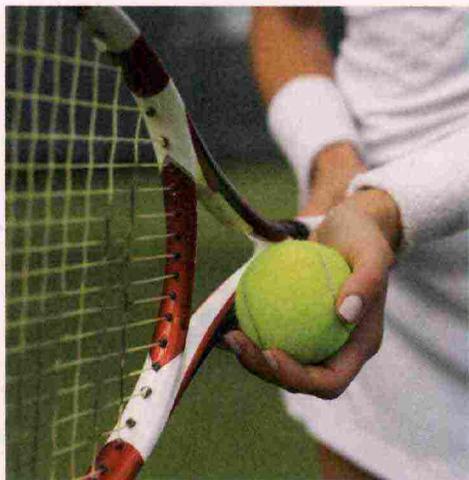


LA COSTANZA È IL TUO ASSO NELLA MANICA

Se stai già immaginando dure sessioni di allenamento per rinforzare i muscoli cervicali e dorsali, non preoccuparti: sei fuori strada. L'attività fisica che fa bene alla schiena non deve essere necessariamente intensa e mirata, né hai bisogno di una palestra per svolgerla. Se ti piace praticare sport o attività motorie di altro genere, tanto meglio: alcune discipline più di altre, come spieghiamo in queste pagine, sono molto utili per favorire la flessibilità e il benessere del dorso e del collo. Altrimenti ti basta... muoverti. E camminare. Acquista un orologio contapassi (una funzione prevista anche dalla maggior parte degli smartphone) e abituati a fare ogni giorno almeno 8-10 mila passi. Se ti accorgi di essere molto lontano dall'obiettivo, pensa a quali aspetti della tua quotidianità puoi modificare: puoi fare un tratto a piedi invece di prendere i mezzi o l'ascensore? Puoi trascorrere la pausa pranzo camminando e ascoltando un audiolibro, invece di leggere alla scrivania? Puoi fare una passeggiata digestiva ogni giorno, nei dintorni di casa? Oltre a questi piccoli accorgimenti scegli due o tre giorni alla settimana in cui praticare la camminata (o un'altra disciplina) come un vero e proprio sport: dedicati a essa per almeno 30-45 minuti.

NO ALL'IMMOBILITÀ PROTRATTA

Il consiglio principale per evitare la sedentarietà che tanto nuoce a schiena e collo è quello di non mantenere la stessa posizione (in piedi o seduto) per troppe ore consecutive. Nel corso di una giornata lavorativa si dovrebbe fare una pausa regolare breve di pochi minuti (alzandosi dalla sedia) almeno ogni 2 ore. È possibile approfittare di questa pausa per provare gli esercizi distensivi e decontratturanti che ti suggeriamo nelle pagine seguenti. Questa regola vale anche per gli studenti, fin dalle scuole elementari.



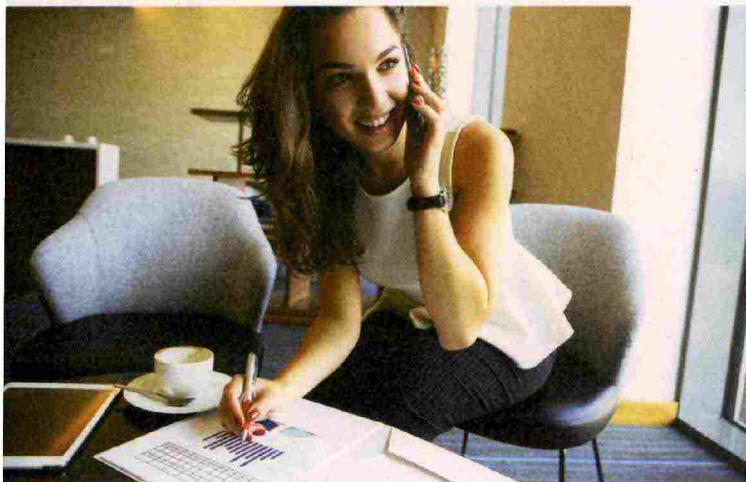
L'ATTIVITÀ MOTORIA

Praticare attività fisica è la migliore strategia preventiva contro i dolori.

A questo scopo, quasi qualunque sport di tuo gradimento è una buona idea: persino il tennis, che talvolta è considerato rischioso per il fatto di sollecitare una parte del corpo più dell'altra.

COSA LA METTE IN CRISI

Non fare questi errori fatali



BORSE E SQUILIBRIO

L'uso di borse o tracolle pesanti appoggiate su una sola spalla crea un forte squilibrio alla nostra colonna vertebrale provocando alla lunga dolore cervicale. Meglio usare borse più piccole portando all'interno solo lo stretto necessario o bilanciare il peso con uno zainetto.

Spesso non ce ne accorgiamo neppure; assorti nello svolgimento delle nostre attività arriva il momento in cui dobbiamo per forza di cose alzarci e proprio in quel mentre scontiamo tutti i dolori dovuti a tensioni, posizioni scorrette, allungamento innaturale dei tendini. Bisognerebbe allora tenere a mente alcune indicazioni pratiche di tipo posturale che servono soprattutto a evitare di assumere posizioni sbagliate che, a prescindere dallo stato di salute della nostra schiena, possono determinare la comparsa di eventi acuti.

PROLUNGARE L'IMMOBILITÀ SULLA SEDIA PER MOLTE ORE

L'immobilità sulla sedia determina delle tensioni muscolari (e dei rilassamenti dei muscoli antagonisti) che nel lungo periodo possono portare a contratture da una parte e debolezza dall'altra. La schiena, anche se non sembra, è comunque sollecitata anche in posizione seduta, sia nella parte lombare che in quella cervicale. Ecco perché, almeno ogni 2 ore, è fortemente consigliato fare



esercizi di allungamento della spina dorsale e alzarsi per una breve camminata.

USARE PIANI DI APPOGGIO SCOMODI

Una buona postura da ufficio prevede la possibilità di appoggiare le braccia senza fatica e, nel contempo, di mantenere la schiena ben dritta sulla sedia. Se ci accorgiamo che per lavorare dobbiamo incurvarci eccessivamente, vuol dire che il nostro piano di lavoro è troppo basso.

UTILIZZARE SEDIE SENZA BRACCIOLI

Le regole per mantenere una buona postura in ufficio prevedono l'adozione di sedute che siano in grado di aumentare le zone di appoggio del tronco. Ecco perché è necessario dotarsi di sedie che consentano di appoggiare le braccia, in modo da scaricare almeno parte del proprio peso in una maniera meglio ripartita rispetto alle sedute che, invece, gravano solo sulla zona sacrale e lombare.

AL VOLANTE, INSACCARSI SUL SEDILE

Se il tuo lavoro ti costringe a rimanere per molto tempo alla guida, adotta una postura per cui il livello dei fianchi sia al di sopra di quello delle ginocchia. In questo modo si evita di gravare eccessivamente sulla zona lombare. Sempre al volante è bene sfruttare lo schienale, in modo che la colonna sia ben dritta, durante la guida. Se non trovi il giusto comfort di guida, procurati un cuscino lombare, il quale ti aiuterà a evitare di mantenere una posizione sbagliata mentre sei al volante. Un ultimo suggerimento: prevedi una sosta ogni 2 ore circa di guida per camminare, sgranchirti e, allo stesso tempo, rilassare la muscolatura delle braccia e delle spalle. ■



I PESI DEL CORPO IN UN EQUILIBRIO PERFETTO

La testa pesa mediamente 5-7 chilogrammi. Il suo peso viene trasferito, tramite la prima vertebra cervicale (atlante), lungo la colonna vertebrale, fino al bacino e all'osso sacro, per scaricarsi infine nel terreno attraverso le gambe e i piedi. Le dimensioni delle vertebre aumentano dall'alto verso il basso, come in una piramide.

L'allineamento ottimale della testa sulla colonna vertebrale è fondamentale anche per il sistema nervoso perché il midollo spinale e i nervi spinali escono lateralmente dalla colonna vertebrale e una deviazione dall'allineamento rischia di comprimerli e di provocare conseguenze nocive.

Tenete presente, inoltre, che se si tiene la testa inclinata troppo in avanti rispetto alla colonna, questo provoca un notevole incremento della forza necessaria affinché la muscolatura cervicale possa sostenere il capo.

DA COSA DIPENDE LA POSTURA

La postura si ottiene grazie all'interazione di numerosissime aree del nostro corpo, che interagiscono fra di loro. Dipende quindi da svariati fattori, che differiscono notevolmente da persona a persona. Ecco alcune delle caratteristiche personali alle quali è collegata.

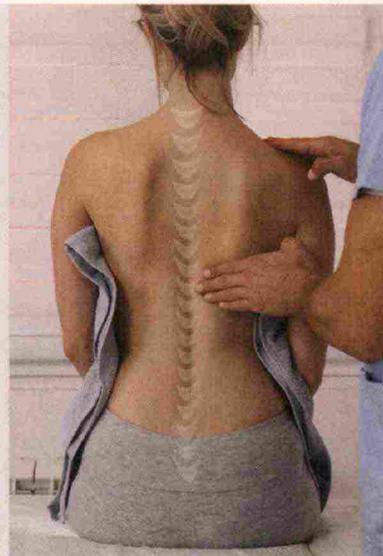
- **Dalla performance muscolare:** non tutte le persone infatti hanno la stessa resa e potenza muscolare.

- **Dall'equilibrio** che dipende in buona parte dal sistema labirintico dell'orecchio, controllato dal sistema nervoso.

- **Dai recettori:** strutture del sistema nervoso specializzate nel trasmettere al cervello la condizione fisica e biomeccanica di una determinata parte dell'organismo. Esistono recettori specializzati per trasmettere informazioni sulla pressione, la velocità, la

temperatura, il dolore, l'equilibrio, la spazialità. Servono a farci percepire esattamente le condizioni generali del corpo e le modifiche che avvengono al variare della nostra posizione.

- **Dall'integrità dei tessuti che compongono le articolazioni:** i legamenti non hanno solamente una funzione meccanica, ma anche neurologica. Essi informano il nostro cervello sullo stato posturale dell'intero individuo. Una lesione al legamento crociato del ginocchio, per esempio, può pregiudicare una corretta postura in piedi.



- **Dal sistema nervoso centrale,** a cui arrivano i segnali dell'ambiente attraverso i nostri recettori e da cui partono verso la periferia i corretti segnali nervosi per adattarsi all'ambiente.