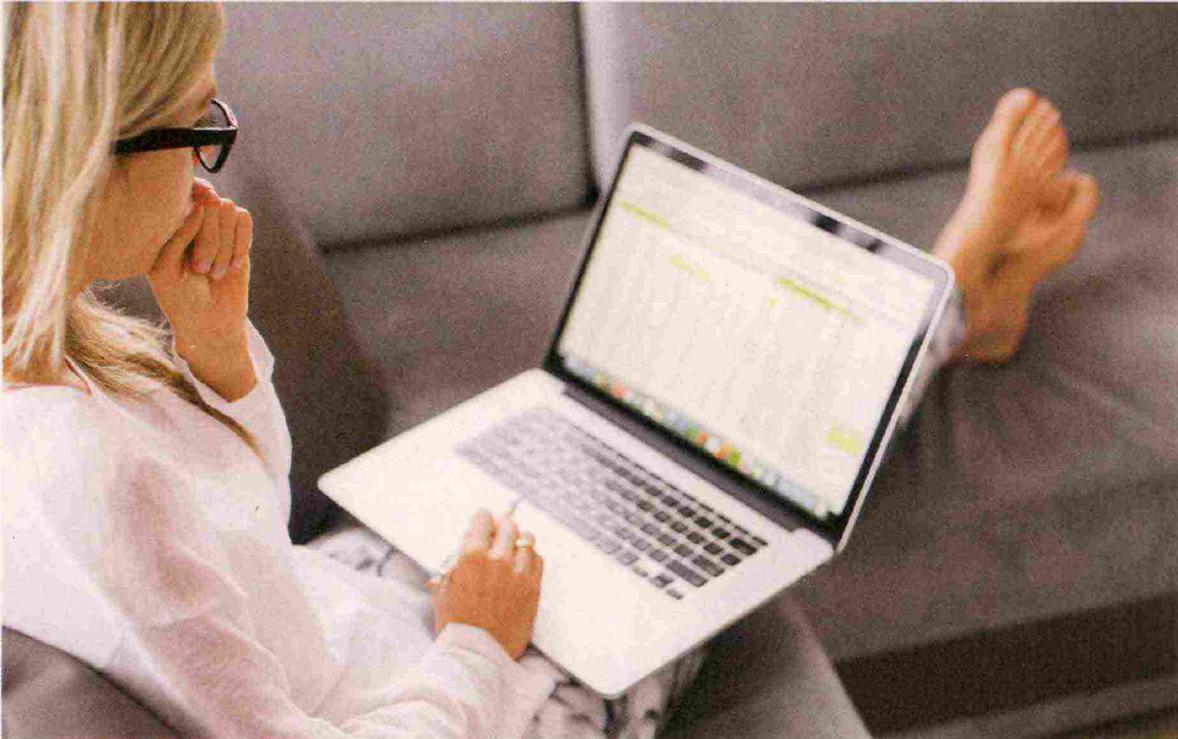


SE IL LAVORO LA METTE A DURA PROVA

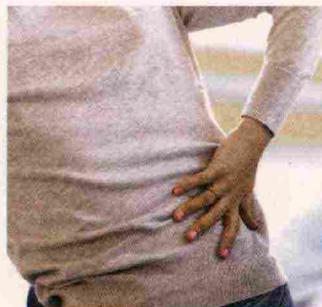


ECCO I DANNI DA Smart working e Dad

Una delle parti del nostro corpo che più soffre davanti al pc è proprio il collo, provocandoci una fastidiosa cervicalgia

Muoversi è una terapia per la salute della cervicale e dell'intera colonna vertebrale. Al contrario, come abbiamo detto, la sedentarietà è un nemico temibile per la nostra struttura portante.

Purtroppo in questi ultimi mesi, a causa delle restrizioni imposte dalla pandemia, abbiamo dovuto ridurre le ore di movimento e sport. Molti di noi hanno passato intere giornate inchiodati alla scrivania per lavorare o seguire la didattica a distanza perdendo, spesso senza rendersene conto, importanti funzioni di mobilità e forza. Gli esperti, durante il lockdown, hanno lanciato l'allarme vista la crescita dei casi di mal di schiena e dolori da cervicale da immobilità



forzata consigliando di intervallare la giornata con brevi sessioni di ginnastica. Bisogna combattere l'immobilità prolungata. Noi non siamo "disegnati" per stare fermi e anche la postura più corretta, se protratta troppo a lungo, comporta conseguenze negative per la colonna vertebrale. Nella maggior parte dei casi infatti la cervicgia non è aspecifica, ovvero priva di una causa precisa anatomica, meccanica o di altra natura, ma è bensì dovuta proprio alla carenza di attività fisica che porta a debolezza muscolare e all'assunzione di posture mantenute per troppo tempo. Ecco i consigli di Michele Romano, fisioterapista, co-fondatore e Direttore Tecnico di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale).

GLI SMART WORKERS: PIÙ SOGGETTI AI DOLORI

La pandemia ha stravolto le nostre abitudini quotidiane rivoluzionando anche il nostro modo di lavorare.

Gli esperti hanno coniato un nuovo termine, smart working, per indicare la pratica di chi, per cause di forza maggiore, è costretto a lavorare da casa, senza recarsi più sul luogo di lavoro e il ricorso a nuove modalità di incontro virtuali tramite l'uso di videocall e vi-

deoconferenze. «Lo smart working ha reso alcuni lavori ancora più sedentari portando le persone a trascorrere gran parte della giornata immobili davanti al monitor col rischio di ritrovarsi a fine giornata con dolori a collo e spalle. Secondo il Southwestern Medical Center dell'università del Texas a Dallas c'è stato un incremento di casi del 20% quest'anno. Gli stessi effetti si registrano anche negli studenti alle prese con la didattica a distanza», spiega Michele Romano, fisioterapista e direttore tecnico dell'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale (Isico).

LA POSTURA ANTIDOLORE

Nelle ore di lavoro o studio occorre trovare una posizione comoda, il che non significa stare necessariamente dritti. Anzi, è fondamentale che il corpo sia rilassato, con i piedi ben appoggiati a terra e la schiena non eccessivamente contratta.



QUATTRO CONSIGLI UTILI

- 1.** Usare un supporto sotto il pc portatile in modo da avere il più possibile lo sguardo perpendicolare allo schermo (posizionamento corretto del rachide cervicale) e non rivolto verso il basso (conseguente flessione del capo e cifotizzazione del tratto cervicale).
- 2.** Mettere mouse e tastiera in linea con il display, nell'eventualità di un pc fisso, in modo da evitare eccessive e ripetute rotazioni del capo.
- 3.** Mouse e tastiera vanno posti in modo da poter appoggiare entrambi gli avambracci al piano, scaricando il peso degli arti superiori.
- 4.** Evitare l'assoluta sedentarietà alzandosi periodicamente dalla postazione di lavoro.



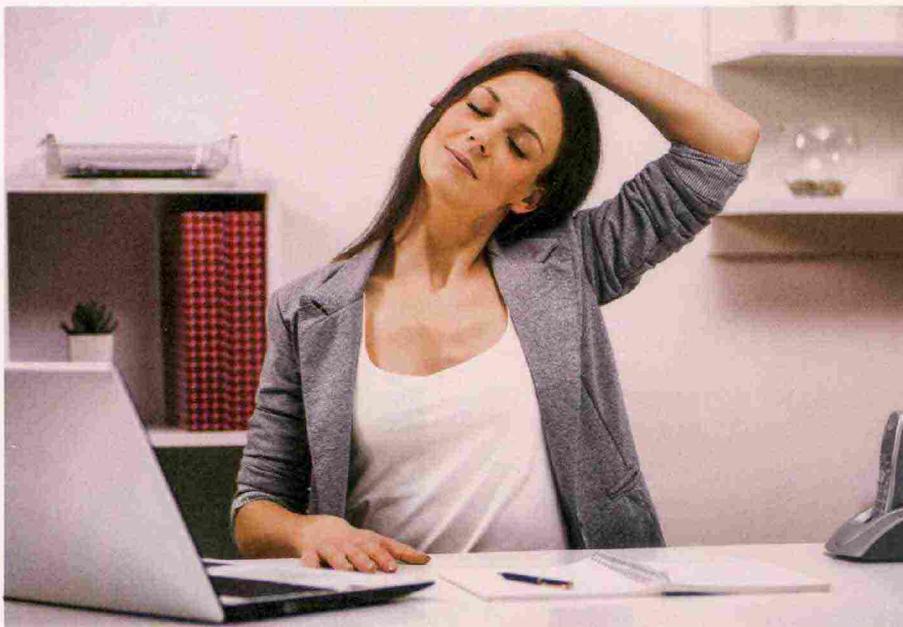
Cervicale 19

SE IL LAVORO LA METTE A DURA PROVA

Semplici movimenti che sbloccano la schiena

UN PROBLEMA ANCHE PER GLI ADOLESCENTI

Anche i ragazzi sono spesso costretti a ore e ore davanti al pc, per poi passare sui libri a studiare e a fare i compiti. La didattica a distanza per gli adolescenti, così come lo smart working per gli adulti, potrebbe creare un aumento di dolori diffusi alla colonna. Il consiglio è quello di chiedere ai ragazzi di mantenersi attivi.



Per evitare le rigidità dovute a una postura mantenuta a lungo nel tempo, quanto ti trovi alla scrivania o in posizione seduta, su poltrone o divani, rad-drezza e rilascia la schiena una decina di volte, cercando di percepire il movimento della spina dorsale che si allunga e poi si rilassa.

Coinvolgi anche le spalle. Poggia le mani sulle spalle ed esegui una serie di rotazioni delle braccia portando i gomiti bene in alto, indietro, in basso e in avanti per almeno 12 volte. L'utilità terapeutica della ginnastica è stata evidenziata anche da una metanalisi, pubblicata su Jama, che ha analizzato 6133 studi sulla lombalgia e oltre 30mila pazienti per verificare quali fossero gli strumenti più efficaci per prevenire il mal di schiena. I risultati hanno dimostrato che la ginnastica, anche se aspecifica, è la cura migliore, quella che consente un miglioramento delle funzioni articolari e delle strutture muscolari di sostegno.

Chi faceva ginnastica con regolarità, infatti, aveva meno episodi di mal di schiena rispetto a chi non la praticava.

PER ALLEGGERIRE LA TENSIONE TRA CAPO E SPALLE

Il primo distretto corporeo che necessita di attenzione è quello del collo e delle spalle. Abbiamo detto nelle pagine precedenti come questa parte del corpo finisca con il diventare un ricettacolo di tensioni che si fanno poi fatica a sciogliere e abbiamo anche aggiunto come, a lungo andare, queste stesse tensioni possano determinare dolorose contratture che scaturiscono in disturbi acuti o cronici. Ebbene, eseguire i giusti esercizi di allungamento muscolare abbandonando quindi per pochi minuti la postazione, è un grandissimo aiuto per corpo e psiche, che tiene lontane pericolose contratture muscolari. ■

COME RILASSARE IL COLLO

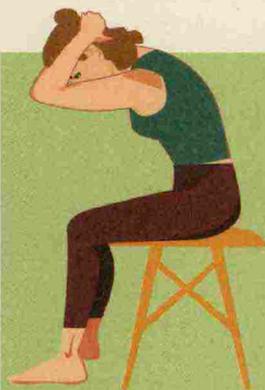
L'ESERCIZIO BASE

L'obiettivo principale dell'auto trattamento è quello di recuperare la fisiologica forma della porzione più craniale della colonna vertebrale, a intervalli regolari nel corso della giornata. Sul piano antero-posteriore la colonna cervicale presenta una naturale curva con una concavità posteriore. Se viene mantenuta per un tempo troppo lungo la tipica posizione che assumiamo durante le attività lavorative sedentarie, cioè con la testa tendenzialmente piegata e protrusa in avanti, l'inevitabile inversione della curva comporterà un sovraccarico che si tradurrà in dolore e rigidità. Un esercizio semplice, da ripetere più volte nel corso della giornata, si effettua poggiando le mani nella parte posteriore del collo, allo scopo di creare un contrappoggio. Mentre le mani spingono delicatamente in alto in avanti, la testa viene portata in estensione. L'appoggio deciso delle mani costituirà il fulcro del movimento e aiuterà l'estensione della testa e il ritrovamento della forma fisiologica della curva cervicale. È consigliabile inspirare mentre si compie questo movimento. Ripetere l'esercizio per 8 volte.



LA ROTAZIONE

Un altro dei movimenti fisiologici della colonna cervicale è quello di rotazione. Tipicamente, ci accorgiamo delle prime difficoltà a eseguirlo agevolmente quando in macchina facciamo la retromarcia e, ruotando decisamente la testa indietro, scopriamo che il movimento procura fastidi e comincia ad essere meno fluido. Per la salvaguardia di questo importante movimento è utile cominciare ad allenarlo prima che la inevitabile rigidità ne pregiudichi l'esecuzione e sia accompagnato da dolore. Semplicemente, ruotiamo la testa di lato, come se volessimo guardare qualcosa dietro, e cerchiamo di eseguire un movimento il più ampio possibile. Conserviamo questa posizione per almeno tre secondi. Inizialmente il movimento darà, molto probabilmente, fastidio ma nel giro di un tempo breve vi accorgete che potrete guardare sempre più indietro senza essere costretti a ruotare tutto il corpo. Ripetere 8 volte per lato.



L'ESTENSIONE CERVICALE

Il ritrovamento dell'estensione cervicale è il lavoro più importante da organizzare ma lo stiramento dei muscoli posteriori del collo non è da meno. A causa del mantenimento prolungato della flessione della testa i muscoli posteriori del collo sono in contrazione per lungo tempo ed è consigliabile fare qualche semplice azione di leggero stiramento. Poggiare le mani sulla parte posteriore della testa e flettere la testa in avanti, spingendo delicatamente con le mani per fare uno stretching di questi muscoli troppo spesso in contrazione. Eseguire questa "spinta" per 12 secondi.