

Mal di schiena da computer? Muovetevi più spesso

Pubblicato: Mercoledì 25 Gennaio 2012

 Mal di schiena da lavoro. Anche se non si lavora nei campi e non si trasportano pesi, può capitare di arrivare a casa distrutti dopo una giornata trascorsa alla scrivania. Postura sbagliata o la famigerata "scoliosi"?

« Semplicemente **la nostra cartilagine deve essere lubrificata continuamente** per poter svolgere la sua funzione di ammortizzatore – spiega il primario di **riabilitazione neuromotoria dell'ospedale di Circolo Michele Bertoni** – Il movimento muscolare permette al tessuto cartilagineo, spugnoso, di mantenere la sua elasticità. Così, **se rimaniamo immobili per un tempo troppo lungo, tutto il nostro apparato muscolare ne risente**».

Quindi non è solo questione di cattiva postura ([legislazione sulla sicurezza 626](#)) ma anche di immobilità, una condizione fisica il cui livello è diverso a seconda dell'individuo. **Fattori di età, di struttura muscolare e di forma fisica:** « ma non si pensi che fare attività sia la soluzione al problema – spiega il dottor Bertoni – Una ricerca condotta da alcuni studiosi svedesi ha dimostrato che **è irrilevante il livello di preparazione atletica negli episodi di mal di schiena**. Alcuni decenni fa, si prescrivevano dei trattamenti fisioterapici che poi si sono rivelati inutili. **Piuttosto concorrono fattori apparentemente lontani come il fumo di sigaretta**. Certo che la totale inattività così come, però, un'attività fisica fatta in modo anaerobico sono potenzialmente dannosi per la propria muscolatura. Io raccomando sempre grande attenzione al proprio corpo quando si fa attività aerobica: il livello di "aerobicità", infatti, dipende sempre da ciascuno di noi e spesso si oltrepassa producendo danni».

Il primo punto, dunque è "vascolarizzare", cioè portare ossigeno ai tessuti, quindi è bene muoversi di tanto in tanto e cambiare posizione per arrivare all'indolenzimento da usura cronica: « Il consiglio più semplice è quello di **ascoltare il vostro corpo** – commenta il primario – un po' come quando si è in macchina da tanto tempo e si sente l'esigenza di "sgranchirsi". Il corpo segnala sempre i propri disagi, basta assecondarlo: non è questione di pausa caffè. Anche quella è importante secondo tutte le indicazioni che derivano dalla legge sulla sicurezza. Ma anche stando seduti, non vi ingessate, cambiate posizione: i vostri muscoli, essendo motori dinamici, hanno bisogno di distendersi e di contrarsi. Così facendo, si favorisce la circolazione del sangue, ricco di ossigeno che arriva a tutti i tessuti. Insomma, imparate ad ascoltarvi e a fare ciò che vi chiede il corpo: c'è chi si può accontentare di quattro passi e chi deve fare un giro più lungo».

E per i ragazzi? Stare davanti ai libri o seduti sui banchi per tante ore è salutare?

« Anche qui è meglio sfatare qualche mito. **La scoliosi è un fattore soprattutto genetico**. È chiaro che anche ai ragazzi serve movimento, pur nella freschezza e flessibilità della loro corporatura. Piuttosto badate bene alla distanza tra gli occhi e il libro: ci deve stare almeno l'avambraccio. E questo non tanto a causa del mal di schiena ma **per la salvaguardia dei muscoli oculari** che i nostri ragazzi, tra libri, videogiochi e cellulari, mettono a rischio»

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

