

Mettiamoci comodi

Mal di schiena, dolori cervicali, sciatica o il semplice mal di testa sono molto diffusi tra la popolazione adulta. Tra le cause, lavori molto più sedentari rispetto a qualche generazione fa che sebbene, meno faticosi possono con il tempo creare problemi fisici. Abbiamo chiesto a Mauro Tavarnelli, presidente dell'Associazione italiana fisioterapisti (Aifi), cosa fare nel caso di disturbi fisici dovuti a un lavoro sedentario e in quali casi chiedere aiuto a un fisioterapista.

Che tipo di disturbi possono insorgere stando tante ore seduti a una scrivania davanti a un computer? In quale misura si "utilizzi correttamente" il corpo quando si assumono determinate posture è da tempo al centro di discussione in ambito fisioterapico. Recenti studi hanno dimostrato che è scarsa l'associazione, tanto per fare un esempio, tra la posizione al lavoro e mal di schiena. D'altro canto però, sicuramente variare spesso la propria postura, evitando quindi di stare tante ore seduti ininterrottamente può contribuire a evitare l'insorgenza di alcune patologie.

Quali sono generalmente le posture sbagliate? Alcune posizioni se protratte nel tempo possono creare problemi. Quando si è seduti alla scrivania bisogna cercare di evitare di tenere il collo piegato in avanti favorendo invece il mantenimento di uno sguardo orizzontale, con le spalle rilassate e le braccia appoggiate ai braccioli e a supporti per i polsi, mentre le ginocchia dovrebbero formare un angolo retto con i piedi poggiati a terra o su un poggiatesta. È consigliabile una breve pausa dall'attività d'ufficio almeno ogni 90 o al massimo 120 minuti.

Parliamo dell'utilizzo del cellulare ormai entrato nella vita di ogni persona. Può creare problemi? L'utilizzo largamente diffuso dello smartphone durante le nostre attività quotidiane inizia a influenzare le nostre condizioni fisiche. Un recente sondaggio condotto su una popolazione adulta rivela che il 18,8% degli indagati presenta sintomi, riconducibili a problematiche di tipo muscoloscheletrico

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

04/07/2017