

FeelGood!

DILEMMA

Mal di scrivania

Sono 15 milioni gli italiani che combattono contro i dolori alla schiena. Secondo alcuni medici sono conseguenza di una postura scorretta, soprattutto al lavoro. È vero?

di Gianna Melis

Sì

Vittorio Licari responsabile della Fisioterapia dell'IRCCS Galeazzi

«La maggior parte dei mal di schiena sono di origine meccanica, dipendono cioè da sforzi o carichi eccessivi oppure da movimenti scorretti prolungati nel tempo. Per prevenire i dolori è necessario modificare i comportamenti che li causano. Ad esempio, non bisogna esagerare con gli allenamenti in palestra, è meglio non piegarsi in avanti con le gambe diritte e non trasportare pesi». E contro il mal di schiena da ufficio? «Alla scrivania è bene usare una sedia ergonomica con i braccioli e con appoggio per la colonna, sistemare il monitor a distanza e altezza adeguati agli occhi e adoperare un mouse pad con relativo supporto. È meglio non tenere la cornetta del telefono tra la guancia e la spalla e anche da seduti andrebbe mantenuta la posizione "spalle indietro e petto in fuori". Per prevenire i dolori è utile alzarsi dalla scrivania ogni ora e fare qualche passo». Perché il male è così intenso? «Le articolazioni tra le vertebre sono innervate da piccolissimi fasci nervosi che quando s'infiammano provocano dolore. Per ridurre la sofferenza si tende ad assumere una posizione di compensazione, che fa però aumentare la contrattura muscolare. Un circolo vizioso che va interrotto prima di tutto con il riposo, ma in caso di dolore acuto con nausea e mal di testa, possono essere utili antinfiammatori e miorilassanti. In situazioni gravi può essere prescritto il cortisone e l'uso di un corsetto che fa mantenere al busto la posizione corretta. È bene rivolgersi a uno specialista per imparare la postura corretta e la ginnastica adatta a curare e prevenire i dolori muscolari».

No

Gianluca Bianco, posturologo al Poliambulatorio Caravaggio di Roma e docente all'Università degli studi di Palermo

«Il mal di schiena non dipende dal modo di stare alla scrivania o dall'uso di una sedia sbagliata, ma da uno squilibrio della postura. La postura è il risultato dell'elaborazione di informazioni che il cervello riceve da muscoli, articolazioni, cute, ma anche dall'apparato masticatorio, dall'appoggio dei piedi e dalla convergenza degli occhi. L'insieme di questi fattori, elaborati dal cervello sulla base del carattere, determina il tono muscolare generale e la postura di ogni individuo. L'organismo ci segnala gli squilibri posturali con mal di schiena, contratture muscolari, mal di testa, disturbi articolari, ernie del disco e altro. Gli errori posturali sono presenti fin dai primissimi anni di vita, di conseguenza sono memorizzati dal cervello come normali. Per ristabilire l'equilibrio bisogna "resettare" quell'apprendimento e insegnare al cervello una postura più sana. Quasi tutte le terapie usate contro il mal di schiena migliorano il sintomo, cioè il dolore, ma non individuano la causa neuroposturale». E la posturologia? «La Rieducazione Neuroposturale Psicocorpore prima d'impostare la terapia individuale cerca la causa del deficit posturale. La diagnosi viene fatta dopo l'analisi computerizzata del baricentro, del tono muscolare e dell'assetto della colonna vertebrale rispetto allo spazio, oltre allo studio dell'appoggio del piede, della convergenza degli occhi, del parallelismo degli assi visivi, dell'occlusione mandibolare e delle contrazioni muscolari. In alcuni casi la cura prevede sedute di auricoloterapia, agopuntura e terapie energetiche».

BENESSERE IL MASSAGGIO? IN UFFICIO

Massaggi uguale Spa e centri benessere? Non solo. Negli Usa da anni il massaggio lo si pratica sul luogo di lavoro, nei grandi magazzini e negli aeroporti. Da noi presto il massaggio arriverà in ufficio, complice una normativa (D.Lgs 81/2008 contenuto nel c.d. Testo Unico Salute e Sicurezza sul Lavoro) che invita le aziende a fare la rilevazione del rischio stress lavoro-correlato e a intervenire in presenza di stress. E il massaggio in ufficio costituisce un concreto aiuto low cost contro lo stress, come dichiarano nel loro libro *Massaggio da ufficio* (ed. Urta - Apogeo) Giovanni Leanti La Rosa e Fabrizio Buratto: «Dura poco (10-15 minuti), si può fare e ricevere ovunque da vestiti ed è molto efficace per scongiurare mal di schiena, lombosciatalgie, sindrome del tunnel carpale, insonnia e cattiva circolazione alle gambe che sono, non a caso, alcune delle patologie più diffuse fra chi lavora in ufficio». P.S.