

*Le posture scorrette che si assumono durante le ore lavorative sono per il 43% degli intervistati la causa principale dei fastidi all'apparato muscolo-scheletrico. Attenzione all'«iGobba», quella posizione innaturale che viene assunta ogni volta che controlliamo il telefono o il tablet*



Milano, 3 dicembre 2018 - I colpevoli del mal di schiena e dei tanti fastidi all'apparato muscolo-scheletrico? Gli italiani mettono sul banco degli imputati il lavoro (43%), i fattori climatici (28,5%), l'età (23,8%) e la sedentarietà (22,7%).

Se poi a essi si aggiungono i chili di troppo, i pesi da portare, le pulizie di casa e le scarpe scomode si comprende facilmente come il 76% dichiari di aver sofferto di un qualche fastidio articolare o muscolare negli ultimi sei mesi.

Questo è quanto emerso da una indagine condotta da Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica) finalizzata proprio a indagare come gli italiani gestiscono quelli che sono comunemente chiamati disturbi posturali. Tra essi, il mal di schiena emerge come il male principale: affligge il 50,9% degli intervistati, oltre un italiano su due.

È un disturbo trasversale a tutte le età con una leggera prevalenza nelle donne. Seguono il collo al 32% (in stretta relazione con la schiena), le gambe (23%), le spalle (20%) e le braccia (15,2%). Mentre i dolori alle articolazioni cominciano a farsi sentire dopo i 55 anni, i dolori al collo sono tipici delle fasce centrali d'età, vessate dal lavoro alla scrivania.

Non a caso, infatti, il lavoro è la prima causa a cui si addebitano i dolori posturali. Stare al computer per numerose ore consecutive e una postura obbligata mantenuta per molto tempo possono, infatti, determinare facilmente l'insorgenza di disturbi da "sovraccarico" o da "compressione" e generar contratture dolorose. E collo, spalle e schiena sono i primi a segnalarci il disagio dell'apparato muscolo-scheletrico.

Tuttavia, "stare dritti" è sempre più un problema anche nel tempo libero. Avere sempre il telefono in mano, ad esempio, può minare la salute dello scheletro già dall'adolescenza.

Gli smartphone hanno certamente trasformato la nostra vita ma, allo stesso tempo, stanno trasformando la nostra postura, costringendo i nostri corpi in quello che il fisioterapista neozelandese Steve August definisce iGobba ('iHunch'). Una posizione innaturale che viene assunta più volte al giorno, tante quante sono le volte che controlliamo il telefono, e che può avere conseguenze per la nostra salute.

In media, la testa di un adulto pesa tra i 4,5 e i 5 chilogrammi. Quando incliniamo il capo in avanti di 60 gradi – come si fa quando si legge qualcosa sullo smartphone – il peso cui viene sottoposto il collo è pari a circa 27 chilogrammi. Questo atteggiamento sbagliato può generare rigidità del collo o delle spalle, mal di schiena e mal di testa oltre a determinare, nel tempo, una postura scorretta.

Alla lunga, infatti, una postura sbagliata può incidere sulla meccanica del movimento e può creare problemi a livello della cartilagine e delle articolazioni. Bisognerebbe, quindi, agire d’anticipo. Il mal di schiena è solo un sintomo, quello più diffuso, ma rappresenta la punta di iceberg di un insieme di problemi spesso trascurati o non chiaramente identificati.

“Di solito i primi sintomi di uno squilibrio posturale non sono dolorosi o allarmanti - commenta Roberto Pozzoni Medico specialista in Ortopedia e Traumatologia - Non ci sono delle tempistiche predefinite per stabilire il momento in cui la situazione si aggraverà: mesi o anni, dipende dal protrarsi della condizione di squilibrio posturale e dall’età del soggetto. Nonostante siano numerosi i disturbi conseguenza di difetti posturali non sempre è così immediata l’identificazione della causa per quanto esistono campanelli d’allarme che devono portare al controllo del medico, come, ad esempio, l’asimmetria del movimento, o vizi torsionali accompagnati da riduzione del movimento articolare”.

Per prevenire e affrontare i disturbi posturali bisogna, innanzitutto, imparare a guardarsi e a dare ascolto al proprio corpo. Oltre ad agire sulla modifica delle proprie abitudini di vita: il 60,8% degli italiani ritiene che basterebbe osservare un corretto stile di vita e fare maggiormente attività fisica per evitare di incorrere in frequenti ricadute.

“Osservare l’allineamento del corpo, o quanto un vestito calzi diversamente sul proprio corpo - nota il dott. Pozzoni - può aiutare a capire che potenzialmente esiste un vizio posturale. In età adulta scoliosi trascurate possono essere causa di importanti disturbi funzionali e alterazioni anatomiche derivanti da vizi posturali possono essere causa di intervento chirurgico. Osservarsi nella quotidianità - prosegue Pozzoni - praticare esercizio fisico, seguire norme comportamentali “simmetriche” cambiando spesso la posizione durante l’attività lavorativa ed eseguire semplici esercizi di stretching possono prevenire i disturbi da postura sbagliata”.

Inoltre, utilizzare scarpe ‘belle’ ma scomode tutti i giorni, trasportare carichi pesanti lontano dal busto, flettere la schiena per sollevare oggetti da terra sono tre delle molteplici cose da non fare per aiutare il nostro corpo a mantenere una corretta postura ed evitare la comparsa di fastidi e dolori.

Quando tuttavia essi ci colpiscono, i farmaci di automedicazione rappresentano strumenti terapeutici preziosi per la gestione dei disturbi all’apparato muscolo scheletrico: il 43,5% di chi ha questo tipo di fastidi ricorre ai farmaci da banco, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione.

“I farmaci da automedicazione ad azione antinfiammatoria e antidolorifica possono giocare un ruolo importante nella gestione del dolore e nel controllo delle contratture muscolari antalgiche - conclude Pozzoni - Infatti, possono essere utilizzati per contrastare gli inizi della sintomatologia, anche nelle persone che manifestano i sintomi con ricorrenza e ai quali è già stata fatta diagnosi medica”.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate, quindi, forti sbalzi di temperatura, conservateli in un posto sicuro e teneteli lontani dalla portata dei bambini. Prima di

utilizzare i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.