Salute: smartworking e mal di schiena: ecco quali esercizi fare

Data: 11 agosto 2020 | Autore: Redazione



Il comune **mal di schiena**rappresenta, come si può osservare da diversi studi, una delle **patologie**e delle problematiche più diffuse nella popolazione. Possiamo parlare di**dolore lombare meccanico acuto**o di **lombalgia**dal momento che localizziamo il dolore e la**rigidità meccanica nella zona inferiore della schiena**.

Questa problematica risulta particolarmente invalidante, poiché**il rachide lombare svolge un ruolo centrale nella stabilizzazione, nel movimento** e in generale nellaposturadel corpo. Attualmente la didattica a distanza e lo**smartworking**sono diventati mezzi indispensabili per poter permettere alle persone il continuo svolgimento delle proprie attività lavorative e di studio, ma allo stesso tempo ne riconosciamo dei fattori di rischio. Più in generale possiamo dire che il dolore meccanico acuto alla schiena e la lombalgia trovano le proprie cause nella postura scorretta, negli atti della quotidianità eseguiti senza rispettare la meccanica del corpo e nel mantenimento della posizione seduta per più ore in più settimane.

Andando ad analizzare il tronco in un soggetto alla scrivania in posizione tipicamente scorretta, ci sono situazioni di squilibrio che con il tempo possono degenerare in problematiche osteo-artro-muscolari, in particolare: **-L'incurvatura delle spalle verso avanti,**che porta ad un allungamento passivo della muscolatura del dorso (trapezi, romboidi e gran dorsale) e ad un accorciamento di quella toracica anteriore (il grande pettorale e la porzione anteriore del deltoide);

-La rettilizzazione della schienache viene meno al rispetto delle curvature fisiologiche, con allungamento passivo della muscolatura del tratto lombare e l'accorciamento passivo dell'addome.

In chiave preventiva, in maniera tale quindi di placare "**a monte**" il problema, si può delineare un'ipotesi di lavoro muscolare e articolare sia di rinforzo e potenziamento che di allungamento e stretching statico. **Quindi:**

-Rispetto alla muscolatura del dorso il bisogno è quello di potenziarla e rinforzarla. **Un esercizio come il Rematore**, sia alla Pulley machine orizzontale, verticale che a corpo libero con bastone o bilanciere vede l'attivazione dei romboidi, dei fasci trasversi del trapezio e dei dorsali, che nella posizione di "seduta da scrivania" si trovano in condizione di allungamento passivo;

-Meno consigliata può essere la variante del Rematore con manubri, poiché l'azione è monolaterale e, a meno che il soggetto non senta dolore su un solo lato, l'azione bilaterale risulta la soluzione più adatta rispetto a un bisogno di prevenzione;

-Il grande pettorale e la porzione anteriore del deltoidesi presentano in accorciamento, quindi il lavoro di allungamento dato dallo stretching statico permette al soggetto un rilassamento del distretto muscolare e automaticamente un'apertura delle spalle con adduzione delle scapole;

-L'estensione della muscolatura del rachide lombarerisponde all'esigenza legata a questo tratto del rachide con l'attivazione del bacino in antero e retroversione in quadrupedia con l'esercizio del Gatto o con l'estensione della muscolatura dorso-lombare in posizione eretta con flessione del busto in avanti;

-Potenziare unicamente il retto dell'addome con esercizi come il Crunchfino ai 30° di flessione del busto, senza quindi coinvolgere il traverso dell'addome e l'obliquo esterno, può provocare dolore alla schiena proprio per debolezza di questi muscoli. Per questo è importante anche l'attivazione dell'intero gruppo muscolare addominale dei flessori del busto, con esercizi a corpo libero come l'isometria in posizione supina a gambe alzate da terra e ginocchia estese o come il Crunch inverso.

È importante**non sottovalutare la problematica**del mal di schiena, anche se può sembrare un fastidio comune.

Oltre a queste strategie di lavoro altre consigliate possono essere il **pacing**, attività che prevede la camminata anche attorno alla scrivania per evitare tempi prolungati di fermo, o attività in ambiente aerobico che porta a estensione della colonna e mobilizzazione del rachide come il**Nordic Walk.**

Clicca qui per altre notizie sulla salute e il benessere.

Dott.ssa Sonia Bolla

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-smartworking-mal-di-schiena-ecco-quali-esercizi-fare/124240