Troppe ore al pc causano il «ginocchio da scrivania»

Data: 12 luglio 2012 | Autore: Rosalba Capasso

ROMA, 7 DICEMBRE - Parecchi lavori d’ufficio hanno reso indispensabile l’utilizzo del computer, ma come in ogni situazione vi è il rovescio della medaglia. Se da un lato il lavoro si smaltisce, l’altro aspetto non è proprio piacevole, infatti sempre più persone sono affette dalla cosiddetta sindrome del «ginocchio da scrivania».

Una vera e propria malattia che si sta estendendo a macchia d’olio, solo in Inghilterra il 25% degli impiegati tra i 40-55 anni di pari sesso ne soffre, mentre nel nostro belpaese i dati non sono ancora così allarmanti ma dagli ultimi emersi, si è evinto che da dieci anni ad oggi, vi è stata una crescita di visite dall’ortopedico proprio per questioni legate al ginocchio.[MORE]

In pratica cosa succede? Di cosa trattasi questa patologia che si sta diffondendo sempre più? Ce lo spiega il primario della Divisione di ortopedia e traumatologia dell'Ospedale San Camillo di Roma, Sandro Rossetti: «Diminuisce la produzione di liquido sinoviale che lubrifica l'articolazione del ginocchio e distribuisce nutrimento alle cellule cartilaginee che ricoprono la superficie articolare. Arrivano i primi disturbi, il ginocchio fa male e non si riesce a stenderlo bene. Poi c'è il problema dell'aumento del peso che arriva inevitabilmente se si sta troppo fermi. Se non si corre ai ripari, dimagrendo per esempio, si può rimanere vittima di un danno articolare con sofferenza della cellula cartilaginea. Tutto ciò favorisce la comparsa di lesioni artrosiche. Da qui non c'è scampo: si passa direttamente alla chirurgia ortopedica».

Ovviamente oltre il fatto di stare ore interminabili davanti al pc, vi sono altri elementi che possono alimentare il disturbo, come obesità e poca attività fisica. Infatti lo studioso conclude sostenendo: «Il problema è che ora non c'è bisogno di spostarsi per fare ricerche. Si trova tutto in quella scatola di fronte a noi. Basta navigare su Internet. Prima almeno ci si doveva alzare ogni tanto per prendere un'enciclopedia dalla libreria, un catalogo, un faldone contenente dati. Ora non c'è più bisogno di alzarsi. Si lavora stando seduti e muovendo solo le dita».

Onde evitare spiacevoli complicazioni, meglio fare pause anche se piccole, per sgranchirsi le gambe come si suol dire, e magari quando si può, per mettere in moto le articolazioni rimaste ferme per tanto tempo, tornare a casa a piedi.

(fonte: http://www.tuttoperlei.it)

Rosalba Capasso

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/troppe-ore-al-pc-causano-il-c2abginocchio-da-scrivaniac2bb/34380