



fotogallery

Mal di schiena, ti sistemio io

in [Lifestyle](#)

Dolori, contratture, vertigini: chi non le ha mai provate almeno una volta? Per combatterlo prima ancora di ricorrere ai farmaci è meglio correggere le abitudini sbagliate. Ecco come

Dopo il [mal di testa](#) la prima causa di assenza dal [lavoro](#) è il mal di schiena: **lo ha provato almeno una volta l'85% delle persone per colpa soprattutto delle posture scorrette e mantenute nel tempo** secondo quanto ha dimostrato una ricerca condotta su 15mila persone di sette Paesi europei dall'Osservatorio europeo del mal di schiena. «Oggi si punta molto sulla riabilitazione posturale» spiega Feliceantonio Di Domenica, direttore del Dipartimento di riabilitazione

dell'Istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano, «L'importante è tenere presente che **la posizione assunta non deve mai essere forzata** e che anche quella più corretta, se mantenuta a lungo, può favorire disturbi muscoloscheletrici. Per questo motivo, anche quando si è seduti, occorre cambiare spesso posizione, privilegiando, però le più adatte».

Cura Colonna Vertebrale

Diagnosi e cura delle patologie della Colonna Vertebrale
www.centroatlante.it



Cammina dritta

Tra le prime cause del mal di schiena c'è la **cattiva postura** ma anche **le scarpe sbagliate possono rivelarsi faticose**: al posto dei tacchi alti meglio indossare, stagione permettendo, delle infradito. Consentono una camminata naturale, la distensione del ginocchio e dell'anca così come le curve della colonna vertebrale.

Mantieniti attiva e in forma

Sovrappeso e obesità non solo costituiscono un carico per la schiena ma rendono le persone ancora più sedentarie. **Fare esercizio** è importante anche per chi non ha problemi di peso: nuoto, camminate, stretching, **yoga** e pilates possono rivelarsi molto utili per **sviluppare e rilassare la muscolatura delle**

spalle e della zona lombare, le più soggette a contratture e dolori.

Stai seduta correttamente

Meglio prestare attenzione a come si sta sedute sia **alla scrivania** che in auto. Fate un po' il conto delle ore e pensate a quanto potrebbe essere utile alla vostra schiena evitare posture scorrette per la maggior parte della giornata. L'ideale è tenere sempre braccia, busto, cosce e gambe a **90° con la testa perfettamente dritta** (per evitare dolori alle cervicali) e i piedi ben piantati sul pavimento, ma sarebbe già un successo non stare la maggior parte del tempo con le gambe accavallate o sedute sul bordo. **In macchina** gli esperti consigliano di tenere il **sedile inclinato tra i 15 e i 25 gradi** in modo che le gambe formino un angolo con il bacino compreso tra i 110 e 120 gradi, il volante va regolato in altezza e distanza in modo da tenere le spalle rialzate e il poggiatesta in modo che la parte centrale sia all'altezza delle orecchie.

Attenzione ai lavori pesanti

Se proprio è necessario sollevare carichi eccessivi **mai piegare la schiena ma tenerla dritta piegando le ginocchia e facendo leva sulle gambe**. In **casa** meglio **spezzare i lavori domestici**: evitate di passare la giornata a **lavare i vetri o i pavimenti** tutti in una volta. Meglio mettere **la spesa nei carrelli** con le ruote (anche se vi fanno sentire più vecchia) che portare tre borse per braccio.