

SALUTE



Al pc senza inconvenienti

Lavorare a lungo davanti a un computer non è fisiologico. Ecco **i consigli degli esperti** per salvaguardare il proprio benessere

~ Servizio di MARTINA PIZZIMENTI ~

Seduta otto ore al giorno davanti al pc: durante l'attesa può risultare particolarmente faticoso. Senza contare la preoccupazione frequente: il bebè potrà risentirne, in qualche modo? "Sfatiamo subito una credenza", risponde Francesco Loperfido, oftalmologo presso l'Istituto Scientifico Universitario San Raffaele di Milano. "Il pc non emana radiazioni nocive. Soprattutto se ci riferiamo agli ultimi schermi ultrapiatti a cristalli liquidi, che non hanno il tubo catodico come un tempo. È vero che si possono creare modesti campi magnetici, ma sono del tutto insignificanti e per niente dannosi". Ma quali sono gli aspetti da tener presente e i consigli per restare davanti al computer salvaguardando il proprio benessere?

Qualche problema... in vista?

Stare tante ore davanti al monitor può essere nocivo per i nostri occhi? "Per cause di tipo ormonale, durante i nove mesi si riduce la quantità del film lacrimale e diminuisce la componente acquosa della lacrima", spiega Francesco Loperfido. "In più, indipendentemente dallo stato di gravidanza, quando si sta davanti al monitor si riduce la frequenza degli ammiccamenti spontanei, che hanno l'importante scopo di lubrificare la cornea. Tutti questi fattori possono provocare una maggiore secchezza oculare, fastidiosa soprattutto se la donna usa le lenti a contatto, sia rigide sia morbide". Le prime, infatti, galleggiano sulla superficie corneale

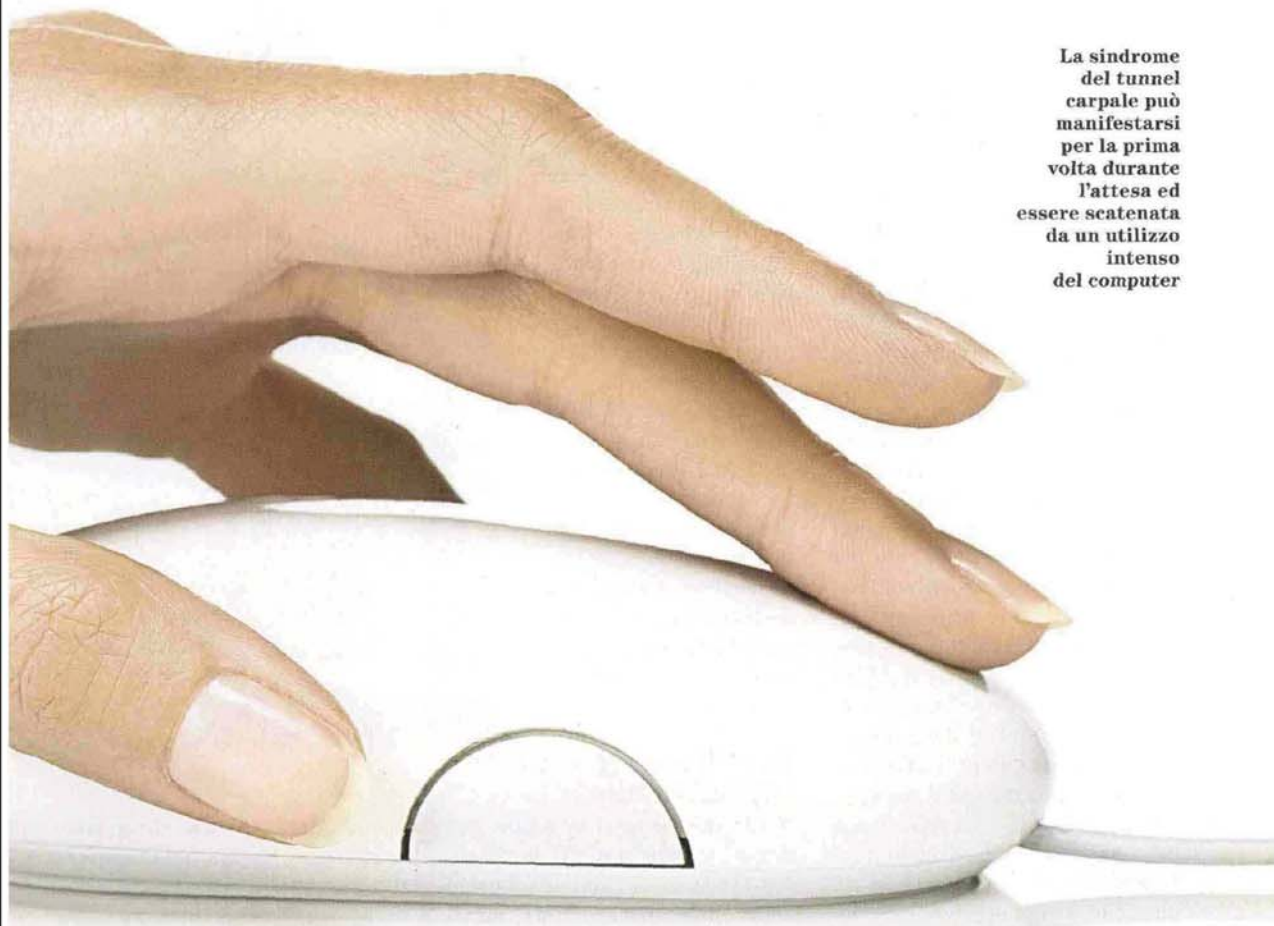
come una barca su un lago: se la superficie è più secca, la lente potrebbe bloccarsi e non assecondare i normali movimenti oculari. Le morbide, invece, sono idrofile, necessitano continuamente di essere idratate dal film lacrimale, altrimenti si potrebbe creare un effetto ventosa, che determina una temporanea diminuzione dell'ossigenazione corneale.

"Man mano che la gravidanza prosegue, il pancione aumenta di volume e di conseguenza cambia la posizione assunta davanti allo schermo. Nessun problema se la vista è perfetta o eventuali difetti sono corretti dall'uso di lenti adeguate. In caso di miopia non corretta, invece, la donna tenderà a spingersi in avanti, mentre se soffre di un'ipermetropia

WWW.DOLCEATTESA.RCS.IT

Nella sezione "Benessere e fitness" del nostro sito trovi un articolo sugli esercizi utili da fare in ufficio

La sindrome del tunnel carpale può manifestarsi per la prima volta durante l'attesa ed essere scatenata da un utilizzo intenso del computer



non diagnosticata tenderà ad allontanarsi dallo schermo e a inarcare la schiena per vedere meglio, assumendo in entrambi i casi una posizione innaturale. Va detto, infine, che un abbassamento dei valori di ferro, comune soprattutto negli ultimi mesi di gestazione, può provocare maggiore stanchezza agli occhi (astenopia) e una diminuzione della qualità dell'immagine, determinati dal minore apporto di ossigeno".

Che cosa fare

■ Programma una visita dall'oculista per escludere eventuali difetti visivi: oltre a non stancare la vista, usare gli occhiali adeguati permette di rimanere seduta comodamente, senza essere costretta a irrigidirti in posizioni che stancano di più.

■ Quando ti siedi davanti al pc, controlla che gli occhi sovrastino un poco il bordo superiore dello schermo, in modo da guardare il monitor dall'alto verso il basso: in questo modo eviterai di lavorare per ore con la testa all'indietro e sovraccaricare così le vertebre cervicali.

■ Stacca ogni tanto gli occhi dal pc e lubrifica spesso la superficie corneale ammiccando. E se senti l'occhio particolarmente asciutto, ricorri alle lacrime artificiali: sono assolutamente innocue anche in gravidanza e si rivelano utili soprattutto per favorire l'idratazione nei portatori di lenti a contatto.

■ Regola la tua postazione ricordando che la distanza ottimale dallo schermo è di circa 50-70 cm.

■ La postazione di lavoro non deve avere superfici riflettenti, così come la luce non deve essere indirizzata direttamente sul monitor: no, quindi, alla finestra proprio dietro alla sedia, sì alla luce che proviene lateralmente o davanti (se però ti sembra abbagliante, abbassa un po' le tapparelle o metti una tenda).

Quel formicolio alla mano

È da qualche ora che lavori al computer ed ecco che cominci a sentire un fastidioso formicolio alle prime tre dita della mano, lo stesso che avverti da un po' di notti: può darsi che si tratti della sindrome del tunnel carpale, un disturbo che può manifestarsi per la prima volta o accen-

SALUTE Al pc senza inconvenienti

tuarsi proprio durante la gravidanza ed essere scatenato da un utilizzo intenso del pc. Come mai? "Il tunnel carpale è un canale osseo posto sulla superficie anteriore del polso e chiuso in alto da un legamento, all'interno del quale passano il nervo mediano e i tendini dei muscoli flessori delle dita", spiega Gabriella Turano, neurologa presso l'Azienda Ospedaliera Bianchi-Melacrino-Morelli di Reggio Calabria. "In alcuni casi questi tendini possono infiammarsi, diventare edematosi e comprimere il nervo mediano, dando origine, nelle forme tipiche della sindrome, a una sensazione di addormentamento, puntura o congelamento delle prime tre dita della mano e di parte dell'anulare, che sono raggiunte dal nervo stesso. Qualche volta è presente anche dolore al polso, che si può irradiare fino all'avambraccio e, raramente, in tutto il braccio". Il disturbo si presenta soprattutto di notte, ma può manifestarsi anche durante il giorno se si fa un uso intenso del polso: non a caso, a essere colpite sono proprio le persone che scrivono molto al pc, dipingono, lavorano la ceramica, oppure chi fa lavori di sartoria. Nelle donne predisposte, anche la gravidanza è un fattore scatenante, poiché la nuova situazione ormonale induce una maggiore imbibizione dei tessuti, che facilita la compressione del nervo mediano nel polso.

Che cosa fare

■ Nel momento in cui si avverte il formicolio, il modo più efficace per farlo passare è scuotere le mani. La migliore terapia tuttavia è il riposo; ci sono anche supporti che aiutano a mantenere fermo il polso, ma deve essere il medico a valutare l'opportunità di utilizzarli.

■ Se non puoi astenerci dal lavoro al pc, cerca almeno di alternare le attività, evitando per quanto possibile di scrivere alla tastiera per non sforzare eccessivamente il polso. Considera che, nella maggioranza dei casi, si tratta di un disturbo passeggero, che scompare da solo dopo il parto.

Mal di testa? Un po' di relax!

"La gravidanza non è un fattore predisponente all'emicrania", precisa subito la neurologa. "Anzi, di solito chi soffre spesso di mal di testa, durante l'attesa registra un miglioramento grazie al più elevato livello di estrogeni presente nell'organismo, che influisce positivamente sul disturbo. Anche il lavoro al computer non incide molto: il vero 'colpevole' è piuttosto la stanchezza, che facilmente può scatenare un'emicrania. Stare davanti al pc potrebbe semmai renderla meno sopportabile: in presenza di mal di testa, molti pazienti non tollerano la luce eccessiva (in termini medici si parla di fotofobia) e in tal caso lo schermo luminoso potrebbe arrecare fastidio, così come un neon posto proprio sopra la scrivania o la stessa luce del sole che entra dalla finestra".

Che cosa fare

■ Se tendi a soffrire spesso del disturbo, puoi ricorrere a

tecniche di rilassamento che aiutano ad alleviare il fastidio, come l'agopuntura o il training autogeno, indicate anche in gravidanza. "In alcuni centri specializzati nella cura delle cefalee si può provare il biofeedback", aggiunge la neurologa, "una tecnica che, grazie a un'apposita apparecchiatura, registra l'attività muscolare nei punti dolenti del capo ed emette un segnale luminoso o acustico qualora la contrazione muscolare superi un certo limite. In tal modo, la paziente diviene consapevole dello stato di tensione associato alla cefalea e, con l'aiuto di un'assistente, impara a rilassarsi".

■ In caso di cefalea, i rimedi più efficaci consistono nel riposare e sdraiarsi, meglio se in penombra. Ma se non puoi farlo perché sei al lavoro, puoi ricorrere a una compressa di paracetamolo: non è il principio attivo più "potente" contro l'emicrania, ma è senz'altro il più sicuro in gravidanza e contribuisce ad attenuare la sensazione dolorosa.



TERPIMAGES.COM

REGOLA
 IL MONITOR
 IN MODO CHE
 SIA DISTANTE
 DA TE TRA
 I 50 E I 70
 CENTIMETRI

OGNI
 TANTO FAI
 QUALCHE
 STIRAMENTO
 PER
 SGRANCHIRE
 LA SCHIENA



Senti dolore? Cambia posizione!

Stare tante ore sedute alla scrivania non fa bene alla schiena: dolori al collo, alle spalle, alla zona lombare sono i fastidi ai quali si può andare incontro più facilmente. "La colpa non è solo delle posture sbagliate, ma anche del fatto che si resta ferme nella stessa posizione per un tempo prolungato", precisa Fabio Zaina, fisiatra presso **ISICO** (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale) di Milano. "Il nostro corpo è fatto per muoversi, non per stare fermo, e la sedentarietà può procurare disturbi, anche se assumiamo la posizione ergonomicamente corretta. "In gravidanza, poi, ad ac-

crescere il rischio di problemi alla colonna si aggiunge il fatto che aumenta la produzione di un ormone chiamato relaxina, che rilassa i legamenti: un processo voluto dalla natura per preparare il bacino al passaggio del feto al momento del parto. Tale rilassamento si ripercuote soprattutto sull'articolazione sacro-iliaca, ma anche su tutta la colonna ed è facile che provochi mal di schiena. A maggior ragione verso la fine della gestazione, quando il peso del pancione provoca uno sbilanciamento della colonna in avanti". Inoltre, trascorrere molte ore davanti al pc può provocare disturbi a livello cervicale: guardare fisso il monitor porta a irrigidire i muscoli del collo,

specialmente se, come spesso accade, lo schermo si trova posizionato lateralmente rispetto alla tastiera e si è costretti a stare anche 4-5 ore di fila con la testa girata. Stare sedute per troppo tempo non fa bene neanche alla circolazione perché, soprattutto negli ultimi mesi, il pancione aumenta la pressione addominale, ostacolando il ritorno venoso e facilitando gonfiori e senso di peso agli arti inferiori.

Che cosa fare

- Cambia spesso posizione, cerca di alternare le attività, ma soprattutto alzati ogni tanto e muovi qualche passo per riattivare la circolazione e "sgranchire" la colonna.
- Siediti in modo corretto: una postura sbagliata favorisce e accentua i problemi alla colonna. "È importante", spiega il fisiatra, "che la schiena mantenga le sue naturali curvature: in basso la giusta lordosi, a livello dorsale una leggera cifosi. I piedi devono essere appoggiati a terra e un po' divaricati, le ginocchia flesse a formare un angolo di 90°, il bacino ben aderente allo schienale".
- Per evitare disturbi a livello cervicale, colloca il terminale davanti agli occhi e non lateralmente. Non posizionarlo troppo in alto, per non essere costretta a inarcare il collo, ma neanche troppo in basso, per evitare di incurvarvi.
- Controlla che il piano di lavoro sia sufficientemente alto, in modo da farti tenere la schiena dritta, i gomiti a 90° e le spalle rilassate.
- Fai una moderata attività fisica, che aiuti a mantenere in forma la schiena. Anche in ufficio, puoi fare qualche semplice esercizio di torsione e di flessione del busto, flessione e rotazione del collo e rotazione delle spalle.

Consulenza di **Francesco Loperfido**, oftalmologo presso l'Istituto Scientifico Universitario San Raffaele di Milano, **Gabriella Turano**, neurologa presso l'Azienda Ospedaliera Bianchi-Melacrino-Morelli di Reggio Calabria, **Fabio Zaina**, fisiatra presso **ISICO** (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale) di Milano