

► I consigli I dolori legati all'aria condizionata

Stiracchiarsi in ufficio e rieducare la colonna

La difesa dal mal di schiena

MILANO — È uno dei tanti sintomi della «sindrome da palazzo malato»: è il dolore alla schiena o al collo, alle articolazioni o alla testa, provocato dall'aria condizionata. Un disturbo che diventa più acuto in periodi di caldo torrido, quando il divario fra temperatura esterna e «freddo artificiale» degli ambienti interni diventa eccessivo, e si aggiunge a tutti gli altri problemi di salute che derivano dallo stare a lungo in ambienti dove la qualità dell'aria è cattiva.

Se fino a qualche anno fa l'aria condizionata era un lusso, adesso è alla portata di tutti, in ufficio, in auto e anche in casa: se usata bene, diventa indispensabile per sopravvivere e lavorare d'estate; se usata male, come spesso avviene o perché è troppo fredda o perché la velocità è troppo elevata o perché le bocchette sono orientate proprio su collo e schiena (capita quando i sistemi di condizionamento non sono ben

fatti o non sono ben regolati) può provocare danni non indifferenti.

Fra i disturbi da aria condizionata, oltre a raffreddori e mal di gola, i più frequenti sono, appunto, i dolori muscolari, soprattutto alla schiena, che provocano una sensazione simile allo stiramento.

«Il brusco cambiamento di temperatura — spiega Stefano Negrini, direttore di **Isico**, l'Istituto Scientifico Italiano della Colonna Vertebrale di Milano — fa contrarre i muscoli in maniera anomala e quando un muscolo è freddo e contratto, qualsiasi movimento provoca una lesione». Le persone, che hanno già problemi di artrite o artrosi alla

colonna vertebrale, devono stare particolarmente attente perché rischiano una recrudescenza del male piuttosto seria e la ricomparsa di spasmi muscolari che erano magari scomparsi da qualche tempo.

Certo, prevenire questi disturbi sarebbe l'ideale, ma a volte non è possibile. Così, se il dolore arriva, può essere curato con qualche antinfiammatorio (ma si sa che i farmaci possono avere effetti collaterali), con un massaggio, gentile all'inizio, poi un po' più intenso, capace di rilassare i muscoli (anche il massaggio ha i suoi costi) oppure con qualche esercizio di stretching (accessibile a tutti, a costo zero: basta un tappetino). «Certo — commenta Negrini — un muscolo contratto e dolente può trovare beneficio nel riscaldamento, ma a 40 gradi, questa soluzione non è proprio l'ideale. Meglio allora lo stretching. L'obiettivo è quello di stirare lentamente il muscolo fino alla soglia del dolore: qui ci si arresta, poi si cerca di continuare. È lo stesso principio che si adotta quando si cerca di far passare un crampo a un calciatore».

Adriana Bazzi
abazzi@corriere.it

L'esperto

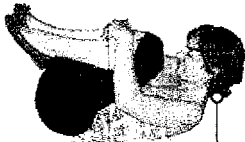
«A 40 gradi un muscolo contratto e dolente può certamente trovare beneficio nello stretching».



Ginnastica da ufficio

Gli esercizi per curare i dolori da aria condizionata

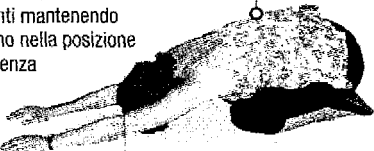
1
Sdraiarsi a terra supini e portare le ginocchia al petto avvicinandole il più possibile con l'aiuto delle braccia



2
In piedi o seduti flettere di lato il collo. Con la mano afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso



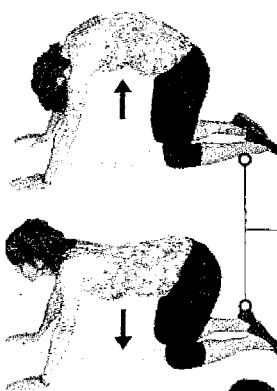
3
Inginocchiarsi per terra, con i glutei appoggiati sui talloni. Portare le braccia in avanti mantenendo il bacino nella posizione di partenza



4
Seduti, una gamba distesa, l'altra accavallata sulla prima. Con il gomito spingere la gamba piegata verso l'interno



5
A terra carponi, incurvare la colonna vertebrale verso l'alto. Ritornare lentamente nella posizione di partenza appiattendolo la schiena



6
Sedersi su una sedia con le gambe divaricate, piegare il busto in avanti e ritornare lentamente nella posizione di partenza



CORRIERE DELLA SERA