

## MI SPIEGHI DOTTORE



risponde

STEFANO  
NEGRINI\*

## Il mal di schiena viene a chi sta troppo seduto?

\*Direttore scientifico di ISICO  
Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale, Milano

Uno studio pubblicato sulla rivista *Spine* mostra che chi soffre di mal di schiena cronico assume spesso posture particolari che non si ritrovano negli individui senza dolori. Posizioni che possono avere ripercussioni negative sulla colonna e più difficili da correggere.

### Che rapporto c'è tra postura seduta e mal di schiena cronico?

Di sicuro esiste un legame causale tra stili di vita sedentari e mal di schiena. Inoltre, in chi soffre di lombalgia lo stare seduto molte ore al giorno può esaltare i disturbi. Non solo, spesso chi ha mal di schiena tende ad assumere posture particolari, che magari danno sollievo al momento, ma che possono peggiorare la situazione, provocando un circolo vizioso mal di schiena-postura scorretta.

### Cosa fare per non dare il via a questo circolo vizioso?

In teoria la posizione seduta corretta è quella che prevede l'appoggio lombare ed è quindi quella da privilegiare. Ma soprattutto è importante cambiare spesso la posizione da seduto e alzarsi ogni tanto e camminare un po'.

### Si può evitare che il mal di schiena diventi cronico?

In genere, il mal di schiena acuto si risolve entro 20 giorni al massimo. Se, però, la lombalgia dura per più di un mese è bene non sottovalutarla: un intervento specifico sui fattori di rischio è fondamentale per evitare che questo mal di schiena, detto subacuto, cronicizzi. Una volta superato questo momento chiave, il rischio che il dolore diventi cronico è molto elevato.

