

Occhio alla salute/2]

Smart working: gioie e dolori... da evitare

A casa si passa la giornata davanti al computer e per molti la conseguenza è il mal di schiena: «**Colpa della postura scorretta, ma anche dello scarso movimento**», dice lo specialista. Ecco rimedi ed esercizi

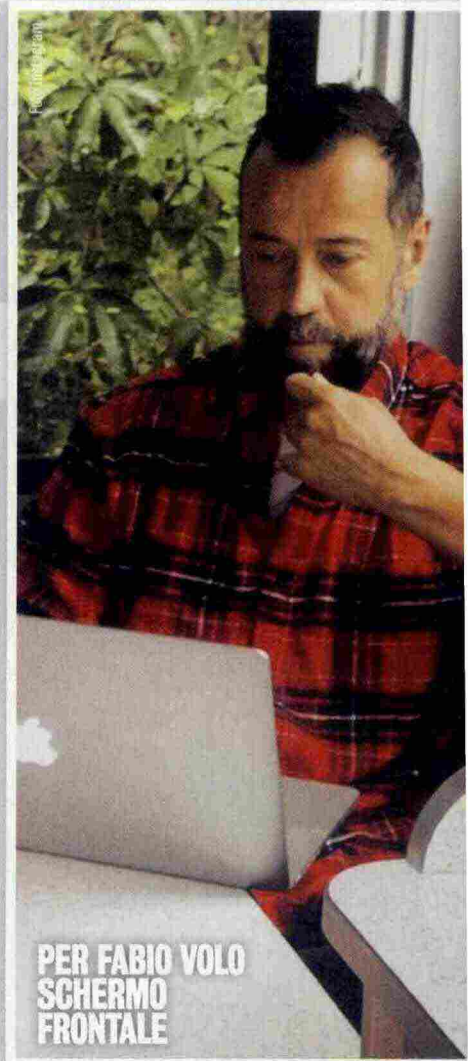
di Luisa Taliento

Il 77% delle famiglie italiane trascorre questo periodo di limitazione delle uscite per il Coronavirus in una casa con internet e computer essenziali per lo smart working. Secondo i dati dell'Osservatorio Lockdown, curato dalla società Nomisma, il 43% ha lavorato almeno qualche giorno da casa. Inoltre, per la diminuzione di sport, allenamento e svago all'aperto, quasi tutto il tempo libero si trascorre "seduti" davanti a dispositivi e tv. E per questo molti a fine giornata avvertono rigidità del collo, mal di testa, crampi, formicolii, stanchezza diffusa su tutto il corpo.



Dott. Lorenzo Virelli,
specialista in Medicina
fisica e riabilitativa
all'Ortho Center
Humanitas

IN POSTAZIONE A ds., Fabio Volo, 47 anni, dalla sua postazione di lavoro "casalinga" seduto davanti al tavolo con il computer portatile: la postura corretta per lavorare, riducendo lo stress alla zona dorsale ed evitando problemi, prevede di stare seduti con la schiena eretta, i piedi appoggiati a terra, le ginocchia a 90 gradi e il tavolo all'altezza dei gomiti, con il computer davanti, con la tastiera parallela al piano di lavoro e lo schermo sempre all'altezza degli occhi.



Contratture e irrigidimenti

«Lo smart working, se ben condotto, non comporta rischi maggiori rispetto al lavoro svolto in ufficio», spiega Lorenzo Virelli, specialista in Medicina fisica e riabilitativa all'Ortho Center Humanitas. «Tuttavia, **tenere la stessa postura per un periodo prolungato, magari davanti a una postazione di lavoro non sempre adeguata, come quella che si può avere a casa, e abbinare questo alla mancanza di movimento vuol dire indiscutibilmente recare disturbi alla nostra colonna vertebrale**: tra i primi sintomi il mal di schiena, un fastidio che si manifesta generalmente come una sensazione di tensione o di appesantimento localizzato alla base della schiena (lombalgia), tra le scapole (dorsalgia) o a livello del collo (cervicalgia). Anatomia, fisiologia e meccanica del nostro corpo

102

5 esercizi di stretching per il dorso

- 1 ALLUNGAMENTI:** In posizione seduta con le ginocchia flesse, abbracciare le ginocchia e stenderle, inclinando il tronco in avanti, in questo modo si mette in tensione la zona posteriore delle gambe e la muscolatura della schiena tende ad allungarsi.
- 2 STIRAMENTI POSTERIORI:** Sedersi sui talloni, stendere le braccia in avanti e stirare la colonna. In alternativa, mettendosi di fronte a una porta, afferrare la maniglia, accovacciarsi e flettere la colonna in avanti.
- 3 GAMBE IN ARIA:** Dalla posizione supina (schiena a terra, pancia all'aria), sollevare le gambe e appoggiarle a una parete e mantenerle in estensione, ottenendo un angolo retto tra la colonna vertebrale e le gambe.
- 4 RETROVERSIONE:** In posizione supina, con i piedi appoggiati al suolo e le ginocchia piegate eseguire una retroversione del bacino: per farlo appiattare l'arco naturale della lombare fino a farla aderire al pavimento.
- 5 PIEGAMENTI IN TENSIONE:** Dalla posizione eretta, portare in avanti la gamba destra, tenendola distesa e appoggiandola sul tallone; piegare il ginocchio sinistro, portando avanti il busto e appoggiando entrambe le mani sulla coscia sinistra. Piegarsi col busto in avanti, distendendo il più possibile la gamba destra. Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra. ●

(Fonte: ISICO, Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale, isico.it)

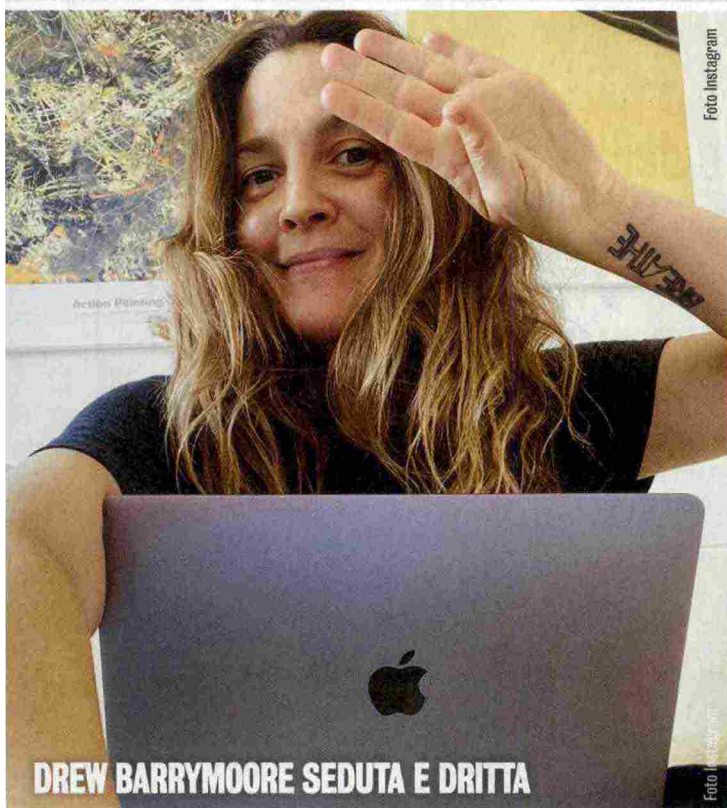


Foto Instagram

DREW BARRYMORE SEDUTA E DRITTA

ABITUDINI E VIZI A sin., Drew Barrymore, 45 anni, in "tenuta casalinga", saluta spiritosamente i fan con il computer portatile davanti, dalla sua postazione di smart working a casa. Sotto, Zac Efron, 32, sta seduto sul divano con il suo Mac rialzato da un cuscino sulle sue ginocchia: non è la posizione ideale per lavorare, perché così il computer sta troppo in alto rispetto ai gomiti e la schiena sul divano non ha un supporto rigido necessario. In basso, a sin., Elenoire Casalegno, 43, con le gambe incrociate sulle lenzuola con il portatile e il suo cagnolino Pepe sullo sfondo: stare al computer seduti o sdraiati sul letto va evitato perché può essere dannoso per la schiena.



**ZAC EFRON
COL CUSCINO
SULLE GINOCCHIA**

Foto Instagram



**ELENOIRE
CASALEGNO
"TELELAVORA"
SUL LETTO**

insegnano che l'uomo è progettato per muoversi, non per stare fermo, in particolare per camminare. Ma un regime di lavoro agile tende a favorire uno stile di vita sedentario e dobbiamo adottare dei comportamenti che combattano questa inclinazione».

Strategie vincenti

«In primo luogo», continua lo specialista, «è opportuno che la postazione domiciliare rispetti i principi di ergonomia adottati negli uffici. Bisogna cercare di

avere una postazione bene illuminata da luce naturale o artificiale, una seduta comoda che permetta di mantenere entrambi i piedi poggiati a terra, ginocchia flesse almeno a 90 gradi e la stessa inclinazione tra cosce e tronco, la sedia deve avere lo schienale regolabile e supporto lombare, il piano di lavoro deve essere all'altezza dei gomiti, la tastiera di fronte, parallela al bordo del tavolo, lo schermo all'altezza degli occhi. **Organizzando in questo modo lo spazio di lavoro è più facile mantenere una buona postura e ridurre lo stress a carico della colonna vertebrale.** Ma non è sufficiente. È indispensabile variare frequentemente la nostra postura da seduti e, se disponiamo di un piano d'appoggio elevato, questo può essere impiegato per svolgere una parte della nostra attività stando in piedi».

Corpo e mente più agili

Lavorare per una parte del tempo in piedi oltre a combattere la sedentarietà ed essere salutare per il corpo ha benefici anche sulla mente. Secondo studi pubblicati sull'*International Journal of Environmental Research and Public Health*, il fatto di stare in piedi e

camminare sul luogo di lavoro possono rendere più agile la mente, attività che **oltre a essere salutari per il corpo hanno benefici anche sulla mente, servono a schiarire le idee, aiutano la memoria, la capacità di concentrazione e le performance intellettuali.** Infatti, la propriocezione del plesso plantare (un gruppo di sinapsi nervose sotto la pianta dei piedi) si attiva camminando. I recettori plantari e la loro stimolazione, con una sorta di reazione a catena, "risvegliano" i neuroni del cervello che diventa più attivo e performante. Sarà per questo che molte aziende, e perfino la Casa Bianca, hanno utilizzato a questo scopo i cosiddetti "standing desk", postazioni di lavoro con scrivania e sedia regolabili in altezza per trascorrere più tempo in piedi. «È importante approfittare di ogni occasione», conclude Virelli, «per sgranchirsi e fare qualche passo dentro casa, ad esempio approfittando del tempo di una telefonata, oltre a fare regolarmente durante la giornata esercizio fisico che includa anche stretching, che aiuta a mantenersi attivi e in forma».

®RIPRODUZIONE RISERVATA