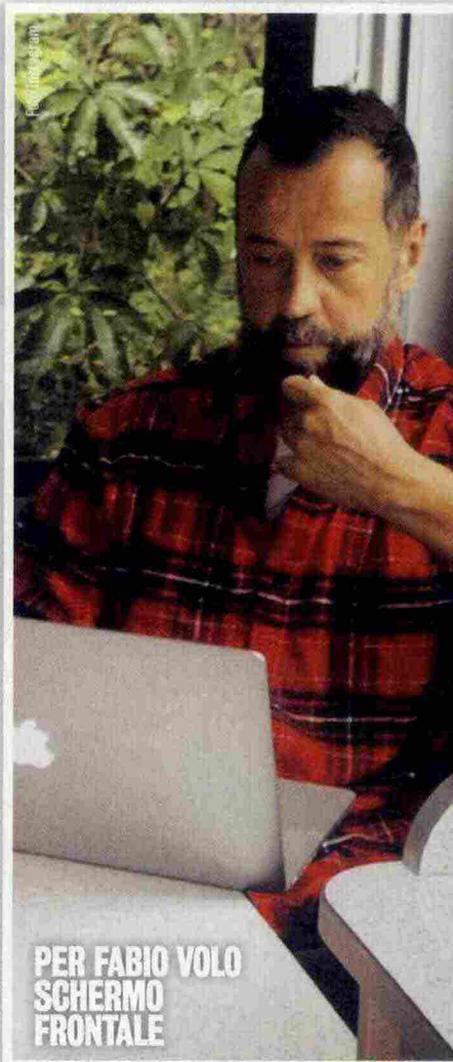


## Occhio alla salute/2 ]

# 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



PER FABIO VOLO SCHERMO FRONTALE

**I**l 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

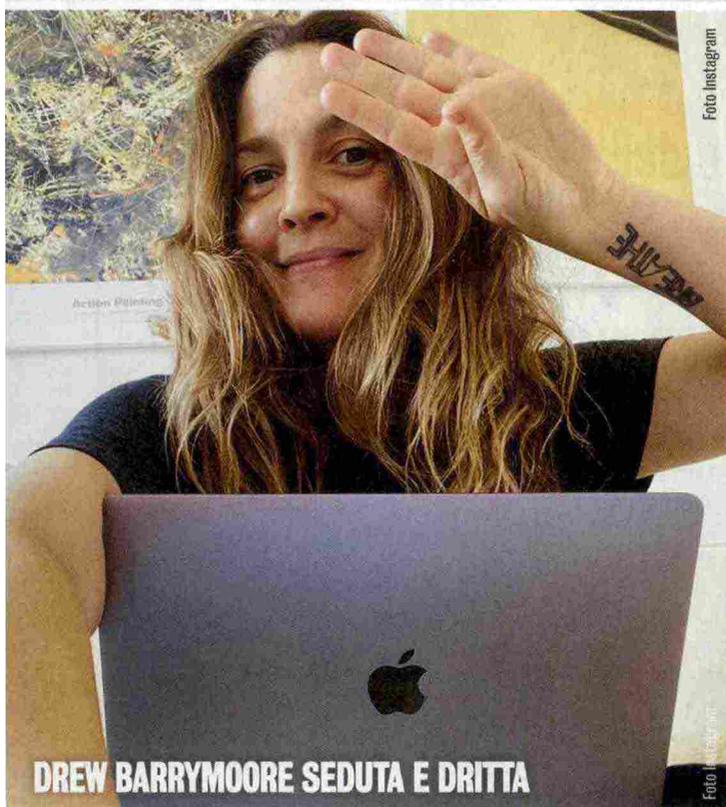
«Lo smart working, se ben condotto, non comporta rischi maggiori rispetto al lavoro svolto in ufficio», spiega Lorenzo Virelli, specialista in Medicina fisica e riabilitativa all'Ortho Center Humanitas. «Tuttavia, **tenere la stessa postura per un periodo prolungato, magari davanti a una postazione di 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. ●

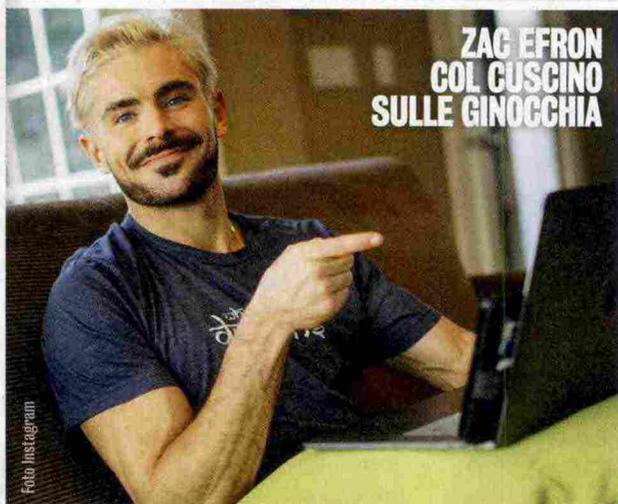
(Fonte: ISICO, Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale, [isico.it](http://isico.it))



**DREW BARRYMORE SEDUTA E DRITTA**

Foto Instagram

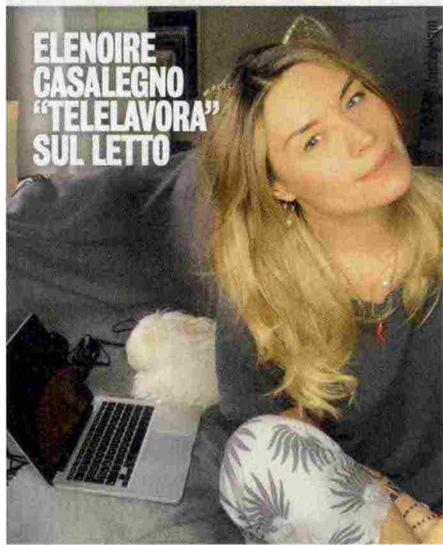
Foto Instagram



**ZAC EFRON  
COL CUSCINO  
SULLE GINOCCHIA**

Foto Instagram

**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.



**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