

Lavoro e benessere: come prevenire il mal di schiena

L'osteopata: «Impariamo a bere molto e ad alimentarci nel modo corretto»



E' uno dei primi motivi di assenza sul luogo di lavoro tant'è che ne soffre circa il 60% della popolazione: stiamo parlando del mal di schiena, patologia dolorosa e invalidante specialmente tra coloro che trascorrono la maggior parte della loro giornata davanti ad uno schermo appoggiato sulla scrivania (situazione sempre più attuale visto l'utilizzo forzato dello smart o, per meglio dire, dell'home working degli ultimi mesi pandemici). Una patologia che si fa sentire anche nel proprio portafoglio tra prescrizioni mediche "invasive" (radiografie, risonanze e similari) e abusi di medicinali per alleviare il dolore. *«La soluzione può essere l'Osteopatia - spiega Carlo Conte, professionista specializzato proprio in questa disciplina - Le cause del mal di schiena, infatti, sono molteplici e vanno esplorate a tu per tu con il paziente in seguito ad accurato colloquio; il dolore spesso non è dovuto solo a problemi muscolo scheletrici o discali, ma anche ad "infiammazioni" silenti».*

Il nostro corpo è un unicum e, seppure senza rendercene conto, ogni parte è collegata al tutto. *«Uno dei fattori che più incide sulla nostra colonna vertebrale, ad esempio, è il malfunzionamento dell'intestino - prosegue l'osteopata - Anatomicamente, infatti, questo organo è attaccato alla colonna lombare e le tensioni vengono scaricate su pochi centimetri vertebrali. Se soffro di colite, mangio male e sono stressato, tutto finisce in questo settore; attraverso la manipolazione viscerale si va quindi ad allentare questo "stress". Ulteriori rimedi possono poi essere una migliore alimentazione e una minore sedentarietà in modo tale da rendere l'intestino meno gonfio e teso».* Non solo: anche una scorretta respirazione può causare il mal di schiena: *«Il diaframma, allo stesso modo dell'intestino, ha inserzione sulla zona lombare - rivela ancora Conte - Un respiro corto, rapido e superficiale*


va ad impattare sulla colonna. Il compito dell'osteopata è quello di far rilassare il diaframma e insegnare al paziente alcuni esercizi per modificare la propria respirazione».


E poi, c'è l'acqua: «I dischi intervertebrali sono composti per la maggior parte da acqua: se assumo pochi liquidi durante la giornata, i dischi ne risentiranno - afferma il professionista - Esiste una formula che utilizzo appositamente per capire se stiamo bevendo a sufficienza; per capirlo occorre moltiplicare il proprio peso corporeo per 3 e poi dividere il tutto per cento. Ad esempio, una persona di 75 chili dovrebbe assumere circa 2 litri e mezzo d'acqua al giorno. Non necessariamente solo acqua "da bottiglia": anche frutta e verdura cruda sono ottime alleate; inoltre, assumere più liquidi giornalieri, non fa bene solo alla nostra schiena, ma anche ai nostri reni: una doppia soluzione per il nostro benessere».


Nell'epoca dell'home working anche sedia e scrivania giocano un ruolo fondamentale sulla colonna: «Il mio consiglio è quello di munirsi di una poltrona da

gaming che, ergonomicamente, aiuta a scaricare la tensione vertebrale - dice Conte - Purtroppo non si può dire che, quest'anno, la tutela dell'ergonomia sul posto di lavoro sia stata rispettata. Siamo quindi noi stessi a doverci occupare del nostro benessere psicofisico. Lo stesso dicasi per i supporti per dormire: un buon cuscino, ad esempio, può fare la differenza. Per far riposare la schiena, occorre dormire bene». Il consiglio per Conte è uno e uno soltanto: «Impariamo ad ascoltare il nostro corpo - conclude - Avere mal di schiena è un campanello d'allarme per scavare più a fondo sulle nostre abitudini quotidiane. Il corpo è il nostro strumento di vita e dobbiamo rispettarlo, ogni giorno».

 MICHELA TRADA

 @carloconteosteopata

 www.osteopatiaconte.it

 info@osteopatiaconte.it

