

## I disturbi della postura nei lavori sedentari

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il **lavoro sedentario** può essere all'origine di vari disturbi, soprattutto se il posto di lavoro è concepito secondo criteri **non ergonomici** o se le attrezzature di lavoro non sono disposte in maniera funzionale. In questi casi siamo costretti ad assumere una **postura innaturale** e scomoda con dolorose contrazioni muscolari, affaticamento precoce, calo del rendimento e difficoltà di concentrazione, per non parlare del maggior rischio di commettere errori durante il lavoro specialmente quando siamo giunti alla fine della giornata. In alcuni casi, il lavoro sedentario **nuoce** anche alla [salute](#), **stare seduti e come fumare o mangiare male**.

Tutte le posture, o movimenti, vengono elaborati in sinergia fra **sistema nervoso**, **sistema scheletrico** e **sistema muscolare**. Esiste un continuo feedback che tiene in comunicazione queste parti, è necessario che vi sia armonia nella collaborazione per evitare sovraccarichi nocivi ad uno di essi. Oggi si presta poca attenzione alla postura che si tiene durante le ore lavorative, si cura soprattutto la funzione che si deve svolgere, ma poco il modo in cui la si svolge; **compiere un'attività senza considerare il modo in cui il nostro corpo viene coinvolto, è un grave punto di partenza** per causare la possibile insorgenza di dolori alla colonna vertebrale, come lombo sciatalgie, cervicobrachialgie, cefalee, ecc.

### Molti sintomi, molte cause

Nel corso della vita chi rimane vittima di tali episodi non sempre ricorda il trauma che li ha provocati, ma pensa subito a diversi possibili fattori scatenanti come l'età, il tempo, la familiarità e qualche volta anche l'oroscopo letto, ma mai al modo in cui usa il proprio corpo. Tutti i **sintomi** che insorgono senza un trauma, o un episodio preciso, possono essere correlati alle attività che ha svolto la persona durante la sua vita, quindi è necessario modificare le attività, che non vuol dire sopprimerle, ma analizzare il modo in cui si svolgono, per poterle compiere correttamente. Quando **insorge un dolore**, bisogna innanzitutto rivolgersi a proprio **medico di base** per intraprendere un percorso diagnostico, non si deve pensare di potere autogestire la situazione, i farmaci sono utili solo se compresi in un adeguato percorso terapeutico, praticare la cosiddetta "**autogestione**" significa, infatti, allungare i tempi di guarigione e diventare più vulnerabili ad una recidiva.

Proviamo ad analizzare alcuni **dolori comuni** dando qualche consiglio immediato, come ad esempio i *dolori nella zona lombare, o ai glutei, alle cosce, al bacino*, che s'irradia agli arti inferiori. Per far fronte a questi problemi si può ad esempio usare **scarpe comode**, poiché esse facilitano il cammino e alleggeriscono la **colonna vertebrale**, inoltre hanno un'influenza indiretta sulla **circolazione agli arti inferiori**; si può portare una **felpa arrotolata sui fianchi**, in questo modo ogni volta che ci si siede la colonna lombare ha un sostegno confortevole; bisogna usare le mani per appoggiarsi quando si sta in

piedi, o appoggiare il bacino ad un sostegno, per esempio al piano di lavoro. Chiunque svolga un **lavoro sedentario** può essere soggetto anche a dolori nella *zona cervicale, agli arti superiori, al collo o alle spalle, leggera cefalea* ; per far fronte a questi tipi di disturbi si può evitare di tenere i **capelli troppo legati**, poiché questo può favorire la cefalea, stando sedute, bisogna appoggiare sempre i gomiti per lavorare, questo alleggerisce la colonna dal peso delle braccia; bisogna fare attenzione anche all'uso del **telefono**: smettendo di lavorare per stare al telefono, si velocizza il tutto e si soffre meno; bisogna utilizzare uno sgabello che non faccia tenere la testa, troppo china, quando si pratica una manicure o una ricostruzione la mano dovrà trovarsi davanti agli occhi; se si utilizza un computer, bisogna posizionarlo davanti come se fosse una persona da guardare negli occhi.

*Bisogna pianificare la giornata di lavoro e differenziare le attività* , questo sarà utile in tutti i casi poiché se ci si carica di lavoro la strada verso la guarigione diventerà molto lunga. Occorre **studiare il proprio dolore** , in quale zona si manifesta, se è costante per tutto il giorno, è profondo o superficiale. In definitiva la strategia vincente per poter superare questi dolori legati alla **postura lavorativa** è quella di *iniziare a modificare, o correggere, i movimenti e le proprie posture* ; in assenza di sintomi ci si può **iscrivere a palestre** e dedicarsi all'attività fisica in maniera costante per **mantenere elastico e prestante il corpo** , occorre osservare e rispettare i propri limiti come la **stanchezza fisica e mentale** , curabili anche solo con lo svago e il divertimento, in presenza di sintomi invece, rivolgersi al proprio **medico di base** , come detto in precedenza.

Tutti questi **consigli e osservazioni** servono naturalmente a coloro che svolgono attività lavorative che richiedono lo star seduti per parecchie ore, ma possono benissimo essere elargiti a tutti, indipendentemente dal lavoro svolto per poter **trovare una sinergia che faccia vivere e lavorare meglio** .

Nando Merisi