

USO CORRETTO DEL PORTATILE

Utile alzare lo schermo del portatile per averlo appena più basso dell'altezza degli occhi

Il peso del corpo va distribuito su tutta la sedia, appoggiandosi sempre allo schienale

POSTURE DA EVITARE

SDRAIATI

Zone in tensione

SU SCABELLI O POLTRONE



Flash

La ricerca

TROMBOCITOPENIA, IDENTIFICATA LA CAUSA

Identificata la causa genetica di una rara malattia ereditaria, la Trombocitopenia 2 o Thc2, dovuta alla forte carenza di piastrine. Lo studio, coordinato dal San Matteo di Pavia e pubblicato su *American Journal of Human Genetics*, è stato condotto da diversi gruppi impegnati con Telethon nello studio dei difetti ereditari di coagulazione e consentirà di diagnosticare correttamente la malattia e scegliere i trattamenti più adeguati

La settimana

STIPSI ED EMORROIDI VISITE GRATUITE

Dal 24 al 26 gennaio terza settimana nazionale per la diagnosi e cura di stipsi ed emorroidi. Visite gratuite in 58 ospedali, numero verde (800776662, lun-ven 10-13 e 14-18). Info: www.siu.cp.org

Il festival

SEMINARI ED EVENTI LA SCIENZA IN MOSTRA

Dal 20 al 23 gennaio, all'Auditorium di Roma, Festival delle Scienze 2011 dal titolo "La fine del mondo: istruzioni per l'uso". Mostre interattive, seminari, incontri per adulti e ragazzi. Info: www.auditorium.com

Il concorso

VIVERE CON LA SCLEROSI IL CORTO È SU INTERNET

Visibile gratuitamente su Internet il cortometraggio che racconta come si può convivere con la sclerosi multipla, dal titolo *It's a marathon, not a sprint*. La sua realizzazione è stata finanziata dalla Merck Serono e si basa sulla sceneggiatura di Sarah Mead, una donna inglese di 40 anni, che ha vinto il concorso sul tema che rientra nella campagna RealMs, ovvero come reinventarsi la vita con la malattia. Per vederlo <http://twitter.com/realmsvoices>

Il tour

COSÌ IL DIABETE DIVENTA UNO SHOW

Continua fino ai primi di marzo l'iniziativa itinerante "In prima fila contro il diabete", un talk show che si svolge in cinema e teatri italiani che informa sulla cura e prevenzione della malattia. Prossimo appuntamento Trieste (28 gennaio). Prenotazioni 0516493982 (lun-ven 9-13 e 14-18). Info: www.diabetesottocontrollo.it

Ne soffre un italiano su otto. Yoga, fisioterapie e farmaci possono solo portare sollievo. L'ultima novità è un "cappello da baseball": un piccolo peso sposta il baricentro del cranio, annullando di fatto il lavoro che i muscoli del collo devono compiere per mantenere la testa eretta

LA COLONNA

7 VERTEBRE CERVICALI

Lordosi cervicale è la prima curva naturale della colonna

Cervicale

Tra posture sbagliate e ansia come limitare i dolori al collo

FABIO LODISPOTO

Il dolore alle cervicali: ne soffre un italiano su otto. Un disturbo frequente e, nella maggioranza dei casi, cronico. Destinato a non guarire mai. È bene però chiarire. La cervicaglia, ovvero il dolore che interessa il collo e la base del cranio, è scatenata dai muscoli che circondano le vertebre e sostengono collo e testa. Muscoli dolenti perché troppo tesi. Una sindrome muscolo-tensiva che tuttavia ha origini lontane dalle strutture ossee e muscolari: tensione psichica. In altre parole una tensione psichica che si traduce in una tensione muscolare, una somatizzazione d'ansia. In definitiva una questione di carattere che colpisce chi è molto apprensivo o molto responsabilizzato. Tratti della personalità che non cambiano facilmente. Di qui la cervicaglia che accompagna chi ne soffre tra acutizzazioni e remissioni per tutta

L'obiettivo è interrompere il circuito del dolore. Molto indicata la ginnastica posturale. A volte si ricorre anche al botulino

la vita o quasi. La diagnosi è clinica: dolore alla palpazione e alla digitopressione sui muscoli del collo che si irradiano alle spalle e una progressiva limitazione e dolenzia ai movimenti della testa.

La cervicaglia muscolo-tensiva è anche una diagnosi di esclusione: risonanza magnetica, Tac, ecografia e visite specialistiche non mostrano nulla di significativo che possa spiegare i disturbi dolorosi. La comune radiografia invece mostra un segno che, se presente, non lascia dubbi: la riduzione della fisiologica lordosi cervicale. Una curva della colonna che in caso di sindrome muscolo-tensiva si appiattisce progressivamente, fino a scomparire, rendendo il collo rigido e teso. Nei casi più severi la curva addirittura si inverte e prende il nome di "collo paradossale". Una alterazione della postura ben evidente sulle radiografie sufficienti a emettere con ragionevole certezza la

I DATI

36 milioni

di italiani utilizzano il Pc ogni giorno

15 milioni

di italiani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave

9 su 10

si tratta di dolore lombare o cervicale

1 su 4

dei lavoratori della UE soffre di mal di schiena. È la seconda causa di assenza al lavoro

10%

dei bambini soffre di scoliosi (Università Milano Bicocca)

80%

È la percentuale di lavoratori che passa 12 ore al giorno davanti al Pc

74%

degli autisti di autobus soffre di mal di schiena (categoria più a rischio)

25%

dei lavoratori trasporta o movimentati carichi pesanti

12 VERTEBRE DORSALI

Cifosi dorsale È la seconda curva naturale della colonna

5 VERTEBRE LOMBARI

Lordosi lombare È la terza curva naturale della colonna

5 VERTEBRE SACRALI

Cifosi sacrale È la quarta curva naturale della colonna

diagnosi. Sono i muscoli troppo tesi, infatti, a modificare la curvatura della colonna cervicale. Una tensione che con il tempo genera anche l'artrosi.

Ma è bene fare una precisazione: non è l'artrosi, come comunemente si ritiene, a generare i dolori. L'artrosi è la conseguenza di una sindrome muscolo-tensiva che ha applicato le sue eccessive tensioni per anni o decenni sulle vertebre sulle quali prendono ancoraggio i muscoli del collo. Una trazione che finisce per schiacciare i dischi intervertebrali e deformare i corpi vertebrali generando i temibili becchi dell'artrosi. Si deve intervenire per tempo sui muscoli e riequilibrare la postura.

Non è semplice: si tratta di un circuito del dolore che si autosostiene. La tensione muscolare rende la parte dolente e il dolore aumenta la involontaria contrazione muscolare e così di seguito. Non solo: quando si è sviluppata la

degenerazione artrosica è essa stessa causa di dolore che quindi aggrava la patologica tensione dei muscoli cervicali. Di qui lo sforzo delle cure: sono tutte indirizzate a spezzare il circuito dolore-tensione-dolore. Possono dare sollievo massaggi e ginnastiche posturali o lo stretching. Tecniche di rilassamento muscolare come lo yoga e bio feedback. Beneficio anche dalle fisioterapie come laser, tecar, correnti antalgiche. In caso di situazione critica allentano il dolore i farmaci antidolorifici e miorilassanti per via sistemica o somministrati localmente con la mesoterapia. Si fa persino uso di infiltrazioni locali di botulino per ridurre la forza dei muscoli cervicali o di farmaci antidepressivi per ridurre la componente affettiva del dolore. Tutto aiuta, ma nulla guarisce.

*Specialista Medicina dello Sport, Ortopedia e Traumatologia, Roma

IN PIEDI

DM2 NECK BALANCE SYSTEM

Questo sistema prevede l'applicazione dei pesi dietro la nuca in modo di alleviare il lavoro dei muscoli cervicali. Il peso viene collocato in un copricapo disponibile in 3 modelli diversi: baseball, coppola e fascetta.



Modello baseball

Muscoli in tensione
Il baricentro della testa viene controbilanciato dall'azione dei muscoli del collo

Il peso
Va inserito nell'interno del copricapo, varia da 300g a 500g

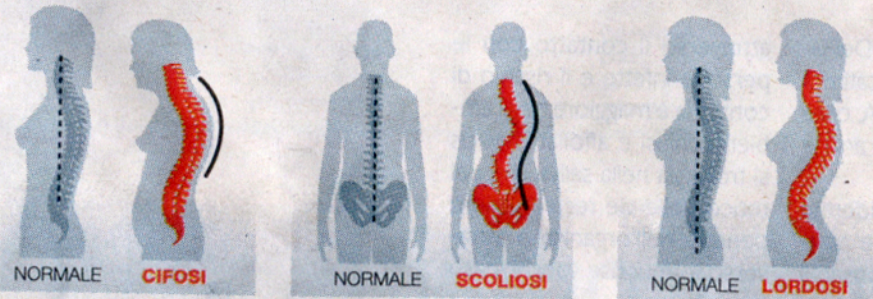
Modello coppola

Effetto bilanciante
Strutta i principi di leva: il peso aggiunto sulla nuca allevia la tensione dei muscoli del collo

Modello fascetta

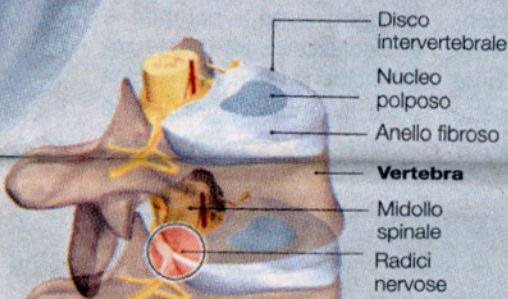
FONTE: NATURA BENESSERE SALUTE - NECK BALANCE SYSTEM

PRINCIPALI PATOLOGIE POSTURALI



TRATTO DORSALE E LOMBARE

Problemi posturali, cattive abitudini e vecchiaia sono le principali cause di dolori dorsali e lombari che, alla lunga, possono causare discopatie degenerative



VERTEBRA VISTA DALL'ALTO

Radici nervose compresse

Discopatia
L'anello fibroso, per degenerazione, riduce la sua elasticità e può comprimere le radici nervose provocando un dolore acuto

Ernia del disco
Il nucleo polposo può uscire fuori dell'anello fibroso

INFOGRAFICA PALLA SIMONETTI

LAVORO E MALATTIE

Principali disturbi del lavoro alla scrivania



LA POSTURA

70% del tempo si lavora in modo seduto o sdraiato

Scorretta

Scivolare con i glutei, provoca una pericolosa curvatura della colonna



Corretta

Tenere la schiena dritta, a contatto della sedia, di altezza giusta, con sostegno lombare



FONTE: RIELABORAZIONE LA REPUBBLICA-SALUTE SU DATI INAIL

La scoperta

Se la soluzione si mette in testa Ecco il berretto coi pesi dietro

Un brevetto italiano sembra avere tutte le carte in regola per cancellare o, quanto meno, alleviare la condanna alla sofferenza per i dolori alla colonna cervicale. E senza farmaci e senza fisioterapia. A vederlo sembra un semplice cappello da baseball ma nasconde una intuizione tanto semplice quanto geniale. Un piccolo peso che sposta il baricentro del cranio posteriormente, annullando di fatto il lavoro costante che i muscoli del collo devono necessariamente compiere per mantenere la testa eretta. Questo cappello, se è capace di annullare lo sforzo dei muscoli del collo, deve necessariamente risultare efficace anche nella pratica clinica per combattere la cervicalgia di origine muscolo-tensiva. Parola del professor Antonio dal Monte, ex direttore dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni che ha al suo attivo decine di brevetti nel campo della bio meccanica e tra l'altro ideatore delle famose ruote lenticolari che regalarono l'oro all'Italia nel ciclismo alle olimpiadi del 1984. Il cappello, validato scientificamente da sperimentazioni condotte dall'Istituto Politecnico di Milano e dall'Università di Udine, contiene una piccola massa al suo interno che va dai 300 ai 500 grammi

Il brevetto è stato sottoposto a verifiche sperimentali condotte all'Istituto Politecnico di Milano e all'Università di Udine

che sposta il baricentro della testa posteriormente. Infatti il cranio ha un baricentro avanzato rispetto al punto di appoggio sulla colonna cervicale. Il baricentro avanzato comporta quindi l'entrata in funzione di muscoli (circa venti) per controbilanciare ed evitare la caduta in avanti del capo. Ma, a causa del braccio di leva molto ridotto e quindi sfavorevole, questi muscoli devono compiere un grande e costante sforzo. L'applicazione della massa posteriormente nel cappello di Dal Monte permette di arretrare il baricentro del cranio ed allungare il braccio di leva dei muscoli fino ad annullare interamente lo sforzo che questi dovrebbero altrimenti compiere. Non solo: paradossalmente con l'aggiunta di questo peso la pressione che grava sui dischi intervertebrali, anziché aumentare, diminuisce per effetto della inibizione della contrazione muscolare. Tanto basta a combattere i dolori e prevenire la degenerazione di dischi e vertebre cervicali. Il dispositivo è denominato NBS DM2 (Neck Balance System Decontrattore Muscolare «Dal Monte»). E' un dispositivo medico CE in vendita solo tramite internet e in alcune farmacie. (f. lod.)