

TROPPO SEDUTI

I rischi legati a posture sbagliate sono in aumento perché ormai non è solo la postazione di lavoro a causare disturbi a muscoli e articolazioni, ma anche la sfera privata immersa nel digitale. Senza quasi muoversi.

di **Beba Minna**



LO SCHERMO

Deve essere a livello degli occhi o poco più basso, a una distanza di 50-70 cm e non ci devono essere fonti di luce davanti o dietro al monitor.



LA TASTIERA

Le braccia devono stare in posizione verticale, gli avambracci appoggiati al tavolo, il mouse allo stesso livello della tastiera, le mani rilassate.



LA SEDIA

L'altezza deve essere regolabile, lo schienale va tenuto tra 90 e 110 gradi, i gomiti appoggiati ai braccioli e i piedi devono toccare agevolmente.



Prima erano i lavori più usuranti a compromettere l'equilibrio corporeo, ora sono soprattutto i numerosi dispositivi digitali di cui ci circondiamo a provocare posture sbagliate, che alla lunga scatenano dolori e infiammazioni. Il problema, a cui si attribuisce un aumento considerevole dei disturbi soprattutto tra i giovani, è che tablet, smartphone e notebook, i dispositivi mobili insomma, sono entrati nelle case e non esiste più un momento della giornata senza tecnologia. Con l'aggravante che non li usiamo alla scrivania con una sedia ergonomica come in ufficio, ma stravaccati sul divano o a letto tenendoli in mano. E a differenza della situazione lavorativa, in quella domestica nessuno ci controlla, posto che questo accada in tutti i luoghi di lavoro.

«Anche con un tavolo da lavoro servono accorgimenti - spiega Sergio Rocco, posturologo e osteopata - ho in cura pazienti che lavorano con monitor troppo grandi e non riescono a stare alla giusta distanza dallo schermo. Quando utilizzo un pc dovrei tenerlo adeguatamente lontano dallo sguardo, a una distanza pari a una volta e mezzo o due la diagonale dello schermo».

«I disturbi principali - continua Sergio Rocco - sono legati alla muscolatura cervicale. Per colpa di tablet e telefonini, per esempio, vedo ragazzi che a vent'anni non hanno più la curva cervicale. Hanno anche problemi alle mani, perché per digitare si tengono quattro dita ferme e si usa velocemente soltanto il pollice. Questo crea un'ipersollecitazione dell'articolazione, che viene usata in modo non naturale: la mano è fatta per muoversi in modo armonioso con tutte e cinque le dita». Lo smartphone mal utilizzato si conferma deleterio: vedete quante persone per strada camminano guardando il telefono? Piegare la testa anche solo di 45 gradi in avanti

Sono le ipersollecitazioni di alcune parti del corpo a provocare danni

equivale a portare un carico di oltre 20 kg sul collo. «La cervicale ha una curva naturale - spiega lo specialista - se sto troppo inclinato la curva si raddrizza».

«Molti problemi dipendono anche dalla vista - continua il posturologo - la grande maggioranza dei carichi cervicali e della colonna vertebrale sono dovuti a usura oculomotoria. Bisogna ricordarsi che la muscolatura dell'occhio e la muscolatura cervicale sono inscindibili. Fa male fissare uno schermo di continuo, sono soprattutto questi momenti di fissazione che provocano danni, sia se si usa un pc sia se si tratta di un dispositivo mobile. È fondamentale fare esercizi a intervalli regolari, staccare lo sguardo dallo schermo e stare in piedi. Purtroppo nessuno lo fa. Ci sono dipendenti di aziende che hanno iniziato a lavorare in piedi, su tavoli alti, seduti come su uno sgabello al bar. Questa posizione garantisce la naturale curva lombare e permette di non caricare la cervicale». Ci sono situazioni difficili da modificare sul posto di lavoro, ma andrebbe fatto. «Ci sono persone - continua Rocco - che lavorano su due computer, volgendo lo sguardo a uno o all'altro, e non frontalmente come bisognerebbe fare. Se non sono allineato con lo sguardo dovrò compensare con il corpo e in particolare lo farà la cervicale».

A casa lo scenario è diverso, in genere si tiene il dispositivo in mano quasi fosse un libro: «Tablet e cellulari - spiega Sergio Rocco - non sono libri, emanano luce e in più c'è un'attività cognitiva alterata nel guardare un'immagine che sembra tridimensionale: anche questo influenza la postura». La soluzione? Mettere in piedi un mondo troppo seduto e ridurre l'uso dei dispositivi. ■