

# SEDERSI BENE PER VIVERE MEGLIO

DI ELENA FASSIO



Su divani e chaise longue, schienali e cuscini vanno usati in modo da non incurvare troppo la colonna. A lungo andare si rischia altrimenti la cifosi, un aumento della curva fisiologica che a livello lombare va dai 40 ai 50 gradi. Le poltrone VitarelaX (foto a lato, a destra), con seduta in Memory, kit roller e molleggio calibrato del telaio in ferro, **1 divani Alf Da Fré** (foto a lato, a sinistra) e le isole outdoor Gervasoni (foto in apertura) rispondono a queste esigenze.

**I**l benessere dentro casa si declina in molti modi diversi. Può essere il comfort di un divano comodo, o il piacere di un momento di relax in giardino o nel proprio living. In questo periodo di smart e home working può essere anche la comodità che fa superare una giornata lavorativa senza l'insorgere di fastidiosi dolori alle gambe, alla schiena e al collo. «Quando si sta seduti per molto tempo, la problematica fondamentale è l'assetto della colonna vertebrale. I muscoli erettori della colonna si rilassano e non la proteggono più dai sovraccarichi funzionali», spiega Marco Sbarbaro, direttore della Scuola Superiore di Osteopatia Italiana di Torino. La colonna vertebrale va presa in considerazione sia dal punto di vista statico, che comprende vertebre, articolazioni e cartilagini, sia da

quello dinamico, dove entrano in gioco i muscoli. «Finché le deformità posturali sono reversibili, non c'è problema. Ma se protraggo nel tempo una postura errata, questa diventa stabile, entra nella memoria muscolare e i muscoli si affaticano per sopprimerla», continua Sbarbaro. Che si tratti di lavoro al computer o di un momento di relax, quindi, le precauzioni da prendere sono le stesse. Lo schermo, della televisione, ma anche del computer, deve essere rialzato a livello del volto, in modo da non piegare il collo per troppo tempo. L'altezza della sedia deve permettere di appoggiare i piedi per terra, per non comprimere cosce e vene, ed evitare il gonfiore. Lo schienale, perché possa svolgere la sua funzione di sostegno, dev'essere a contatto con la schiena. Il mouse sta più in

basso della spalla e il gomito rimane vicino al tronco, se si allontana dev'essere appoggiato per non affaticare i muscoli della spalla e, conseguentemente, della colonna. «Spesso, lavorando al pc, l'attenzione si concentra su ciò che stiamo facendo e ci fa avvicinare sempre di più allo schermo, incurvandoci - spiega l'osteopata -. È bene quindi ogni tanto riprendere coscienza del proprio corpo e della propria posizione per raddrizzarsi. Ogni mezz'ora circa alzarsi e magari fare un piccolo giro per casa, per riattivare il sistema muscolare, poi tornare a sedersi ben appoggiati allo schienale. Il corpo segue leggi di equilibrio, economia e comfort: cerca cioè di stare comodo con il minor sforzo possibile, anche se questo comporta un sovraccarico muscolare, spesso sulla colonna. Quindi, quando

ci sentiamo stanchi e affaticati concediamoci un attimo di pausa posturale». Il dolore o il fastidio che sentiamo alla schiena e al collo, infatti, è dovuto all'irrigidimento dei muscoli sovraccaricati. Alla fine dell'attività lavorativa sono utili esercizi di scarico, come stretching o semplici movimenti indicati da un osteopata, un fisioterapista o un allenatore. «L'azione preventiva è fondamentale per evitare l'insorgere di fastidiose problematiche - conclude Sbarbaro -. Se non si avvertono sintomi è sufficiente rivolgersi a un professionista sanitario, ma se ci sono dei campanelli d'allarme più gravi è d'obbligo rivolgersi preventivamente a un medico in modo che possa verificare l'eventuale presenza di ernie o protrusioni, ed esprimere una diagnosi efficace».

## “ EDUCARSI A STARE SEDUTI CORRETTAMENTE

### POSTURA

Mantenere la consapevolezza del proprio corpo anche seduti.

### PREVENZIONE

Prendere le giuste precauzioni per evitare dolori muscolari e articolari.

### COMFORT

Creare una zona in casa dove concedersi un momento di sano relax.

