PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 1944 di martedì 20 maggio 2008

Ridurre mal di testa e tensioni muscolari da ufficio con pochi esercizi

Uno studio condotto a Torino su circa 400 dipendenti comunali ha dimostrato che è possibile ridurre del 40% la frequenza delle cefalee e i dolori al collo e alle spalle. Sono sufficienti alcuni incontri informativi e pochi esercizi di stretching.

Pubblicità

A Torino è stato condotta una ricerca molto importante per valutare l'efficacia di un programma atto a diminuire le cefalee e i dolori al collo e alle spalle che colpiscono un gran numero di impiegati d'ufficio.
Lo studio, portato avanti dai ricercatori della Sezione Cefalea e Dolore Facciale del Dipartimento di Fisiopatologia Clinica Universitaria dell'ospedale Molinette di Torino, ha utilizzato, come volontari, quattrocento dipendenti dell'Anagrafe e degli uffici tributari del Comune di Torino che sono stati monitorati e supportati per un periodo di 8 mesi.
Questi dipendenti, selezionati secondo l'incidenza dei dolori e delle tensioni percepite, riportavano una media di sei giorni di mal di testa al mese e di sette giorni e mezzo di dolore a collo e spalle. Per questi dolori assumevano, due giorni al mese, dei farmaci antidolorifici.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

All'inizio, per circa un mese, uno staff di cinque persone ha raccontato nel dettaglio gli obiettivi dello studio.
Dopo questa parte di preparazione, che per il noto effetto-aspettativa ha portato subito ad una minima diminuzione dei dolori, il campione è stato diviso in due gruppi.
Il gruppo di studio, formato da 169 impiegati, ha seguito un programma di esercizi posturali per diminuire le tensioni dei muscoli della testa del collo ogni due o tre ore durante le ore di lavoro. Il secondo gruppo, il gruppo di controllo, formato da 175 colleghi non ha svolto gli esercizi.

I risultati nel gruppo di studio sono entusiasmanti.
Di fronte a minimi cambiamenti delle crisi nel gruppo di controllo, il gruppo che ha svolto gli esercizi ha riportato una diminuzione del 41% nella frequenza di cefalea e del 43% nei dolori al collo e alle spalle.
Nel gruppo di studio è diminuita del 51% anche l'assunzione dei farmaci analgesici, di contro ad una riduzione minore, del 15%, nel gruppo di controllo.
Si è notato, inoltre, che i partecipanti allo studio che soffrivano di ansia o depressione hanno avuto miglioramenti più sensibili degli altri soggetti.

Come ricordato da Franco Mongini, ordinario di Algologia (la scienza che studia il dolore) e responsabile della ricerca, a Vera Schiavazzi in una intervista al Corriere della sera, oltre a far eseguire esercizi è stato importante rendere consapevoli i lavoratori delle posizioni che il corpo assume al lavoro e delle conseguenze delle tensioni.
Ecco dunque perché un'eventuale visitatore degli uffici comunali, durante la ricerca, si sarebbe imbattuto nei bigliettini che gli impiegati attaccavano un po' dovunque per ricordarsi di controllare le tensioni, ad esempio di rilassare le spalle e non digrignare

i denti.

I risultati positivi dell'iniziativa hanno spinto i medici a chiedere di estenderla ad altre istituzioni pubbliche e private.
Il Comune di Torino ha così deciso di avviare una seconda fase del progetto.
Attraverso un finanziamento della Compagnia di San Paolo sarà possibile portare il programma operativo di riduzione di dolori e tensioni a 2.300 dipendenti (impiegati, vigili urbani, maestre d'asilo,...). Anche questi dipendenti, come i quattrocento volontari della prima fase, dovranno compilare, anche on line, un diario quotidiano relativo ai risultati ottenuti.

Questo studio, presentato qualche giorno fa a Londra e pubblicato da una delle più importanti riviste in questo campo medico (Cephalalgia), mostra come sia possibile intervenire su alcune delle sintomatologie più diffuse in ambito lavorativo con attività apparentemente semplici ed un costo molto limitato.

Attività che PuntoSicuro si auspica che possano essere diffuse al più presto in altre realtà locali e in altri ambiti lavorativi.

Abstract della ricerca "Effectiveness of an educational and physical programme in reducing headache, neck and shoulder pain: a workplace controlled trial" di F. Mongini, G. Ciccone, E. Rota, L. Ferrero, A. Ugolini, A. Evangelista, M. Ceccarelli, C. Galassi

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.
