

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 14 - numero 2950 di lunedì 15 ottobre 2012

### Suggerimenti ed esercizi per prevenire i disturbi muscoloscheletrici

*I disturbi muscoloscheletrici da sovraccarico biomeccanico non sono un rischio inevitabile. Al di là della prevenzione in ambiente lavorativo, sono sufficienti alcuni accorgimenti e semplici esercizi per contribuire a mantenere la schiena in buona salute.*

Roma, 15 Ott ? I **disturbi muscoloscheletrici da sovraccarico biomeccanico** (DMS) non devono essere considerati un rischio inevitabile. I lavoratori possono contribuire alla prevenzione o loro riduzione applicando le norme vigenti, osservando le corrette prassi lavorative e anche praticando specifici **esercizi in grado di mantenere la schiena in buona salute**.

Di DMS, stili di vita e esercizi idonei alla prevenzione si occupa la pubblicazione Inail " I disturbi muscoloscheletrici lavorativi. La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa", un'edizione aggiornata di un documento che era stato realizzato nell'ambito della Campagna Europea sulle Patologie muscoloscheletriche 2007. Campagna più che mai necessaria dato che circa un lavoratore comunitario sui quattro soffre di mal di schiena e di dolori muscolari.

In relazione a questo documento nei mesi scorsi abbiamo affrontato le possibili alterazioni a carico della colonna vertebrale, le posture adeguate per le attività lavorative e un ampio repertorio di suggerimenti per la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVDC04] ?#>

#### **I disturbi muscoloscheletrici non dipendono solo dalle nostre attività lavorative.**

Sono diversi i gli accorgimenti che si possono mettere in atto nella vita di tutti i giorni, nel fare la spesa, nel trasportare di libri scolastici, nel sederci, guidare o dormire.

Il documento Inail riporta una breve **sequenza di suggerimenti**:

- "evitare di portare un grosso peso con un solo braccio", ad esempio quando si torna a casa con la **spesa** appena fatta. Il peso è "meglio suddividerlo in due pesi uguali da tenere con le due braccia";
- "lo **zainetto scolastico** se non è comodo o è troppo pesante o mal portato può causare il mal di schiena;
- lo zainetto può essere considerato pesante quando è superiore al peso del bambino diviso 10. È preferibile non portarlo in spalla, ma usare un carrellino con ruote oppure uno zainetto tipo trolley";
- se nella vita di tutti i giorni si porta una borsa, "tenerla a lungo in mano può risultare dannoso: decisamente meglio portarla a spalla o a tracolla. È utile cambiare spesso la spalla di appoggio ed è bene evitare di riempirla troppo";
- **poltrona**: "non sprofondare in una poltrona troppo morbida. Cercare di tenere la schiena bene appoggiata. Eventualmente usare un cuscino dietro il collo e la schiena;
- se si deve **lavorare a maglia o cucire** evitare di stare a lungo chinati in avanti. Appoggiarsi allo schienale e ai braccioli. Evitare comunque di mantenere a lungo questa posizione: almeno ogni mezz'ora alzarsi e fare due passi;
- quando si guida l'**automobile** non inclinare troppo lo schienale. Cercare di appoggiare bene tutta la schiena e il collo. Se si deve viaggiare per lunghi periodi, interrompere la guida almeno ogni ora per fare quattro passi e sgranchire le braccia, le gambe e la schiena;
- quando si è a **letto** non usare una rete o un materasso che si deformino eccessivamente sotto il peso del corpo. Usare una rete rigida, un materasso che dia un adeguato sostegno al corpo ed un cuscino basso affinché il capo sia allineato con il resto del corpo".

Nel documento, che vi invitiamo a visionare, sono presenti diverse immagini esplicative, anche in relazione alle posizioni e posture da evitare.

Veniamo ora agli **esercizi consigliati**.

Il documento sottolinea che per mantenere la schiena in buona salute "occorre anche rilassare, stirare, rinforzare determinati gruppi muscolari":

**-rilassamento:** "va eseguito prima degli altri esercizi o quando si sentono il collo e la schiena particolarmente stanchi";

**-stiramento:** ha la "funzione di allungare tendini e muscoli; ridurre la tensione muscolare e migliorare la mobilità delle articolazioni. Va eseguito con calma: non si deve provare dolore, ma solo una sensazione di tensione";

**-rinforzo:** "si esegue dopo gli esercizi di allungamento e mobilitazione" e serve ad "aumentare la forza di muscoli che in genere non vengono usati (es.: addominali, glutei, alcuni muscoli della coscia, ecc.) e che invece, correttamente tonificati, vanno ad alleviare il carico di lavoro della schiena".

Nel documento sono proposti alcuni **esercizi da eseguire almeno due volte alla settimana** (l'insieme degli esercizi dura circa mezz'ora). Ricordando, tuttavia, che "qualsiasi esercizio fisico, se eseguito in modo scorretto, potrebbe risultare dannoso. In presenza di determinate patologie, problemi specifici, dolori persistenti, molti esercizi tra cui anche quelli che seguono sono da evitare ed è opportuno consultare preventivamente una persona qualificata".

Rimandandovi anche in questo caso alle immagini esplicative del documento, presentiamo alcuni esercizi che riguardano collo, spalle, schiena, addome e pettorali.

Per il rilassamento del collo può essere utile, in posizione seduta, poggiare le due mani una sull'altra sul tavolo; e poi poggiare la testa sulle mani. "Assumere questa posizione più volte durante il giorno e mantenerla per alcuni minuti respirando profondamente".

Per lo stiramento è possibile in posizione seduta "intrecciare le dita sulla testa, lasciare cadere lentamente i gomiti verso terra in modo che il peso delle braccia possa incrementare la flessione del capo. Restare così per 10 secondi. Ripetere 5 volte".

Per il rinforzo "posizionare le mani dietro la testa con i gomiti in fuori e le spalle appoggiate al suolo. Da questa posizione spingere la testa indietro verso le mani".

Inoltre "portare le mani alla fronte con i gomiti in fuori e le spalle appoggiate al suolo. Da questa posizione spingere progressivamente la fronte in avanti contro le mani (contro resistenza) senza alzare la testa. Questi esercizi vanno eseguiti mantenendo la posizione per 10 secondi e una respirazione regolare".

Per le **spalle e braccia** per il rilassamento e l'attivazione è sufficiente "elevare le spalle, contare fino a 5, poi rilassarle.

Abbassare le spalle, contare fino a 5, poi rilassarle. Ripetere 5 volte".

Stiramento: "in posizione seduta portare una mano tra le scapole tenendo il gomito bene in alto. Per incrementare lo stiramento aumentare progressivamente l'estensione del capo. Mantenere la posizione per 15 secondi. Ripetere alternando per altre 5 volte".

Rinforzo: "seduto con la schiena ben dritta, braccia in fuori, descrivere 10 piccoli cerchi con le mani, prima in un senso e poi nell'altro. Ripetere l'esercizio con le braccia in alto e con le braccia in avanti".

Passiamo alla **schiena**.

Rilassamento: "decubito supino, arti inferiori piegati, piedi al suolo, braccia distese lungo i fianchi, respirare profondamente, inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca. Fare 20 respirazioni complete. Cercare di sentire che non solo il torace, ma anche la pancia si alza e si abbassa durante la respirazione avendo cura di mantenere la schiena sempre aderente al pavimento".

Stiramento: "dalla posizione di decubito supino, flettere le gambe al petto, circondare con le braccia le ginocchia ed avvicinare al torace affinché le spalle e parte del dorso si sollevino dal suolo. Mantenere questa posizione per 15 secondi. Ripetere 5 volte".

Un altro esercizio: "seduti su una sedia, la schiena ben dritta, i piedi appoggiati a terra, le gambe leggermente divaricate.

Abbandonare le braccia fra le gambe, lasciarsi cadere in avanti a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani.

Restare in questa posizione qualche istante, poi tirarsi su lentamente: prima la schiena, poi il dorso, le spalle e infine la testa.

Ripetere l'esercizio 5 volte".

Un esercizio di **rinforzo dei muscoli addominali**: "dalla posizione di decubito supino, flettere le gambe al petto. Da questa posizione sollevare lentamente il capo e le spalle, espirando. Ripetere 5 volte".

**Esercizi per i pettorali.**

Stiramento: "da seduti, afferrare un asciugamano per le estremità, portarlo in avanti, poi in alto e quindi indietro. L'esercizio va

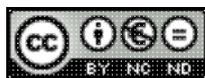
eseguito lentamente a braccia tese, senza sforzo né dolore, facendo attenzione a non inarcare la schiena. Ripetere 5 volte".

Per concludere qualche **consiglio generale**:

- "evitare la vita sedentaria;
- camminare, fare le scale e, se possibile, praticare uno sport;
- evitare gli sport che affaticano la colonna vertebrale (lotta, equitazione, sollevamento pesi, motocross, Judo, ecc.);
- ricordare "che il sovrappeso e i tacchi alti favoriscono i dolori di schiena".

Inail, "I disturbi muscoloscheletrici lavorativi. La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa", pubblicazione realizzata con la collaborazione della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome, dell'ISFOL, del Ministero del Lavoro, del Ministero della Salute e delle organizzazioni sindacali e datoriali, edizione 2012 (formato PDF, 3.10 MB).

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)