

Apparato muscolo-scheletrico ed invecchiamento: prevenzione e cura...

a cura della dott.ssa M.P. Pasini

Abitudini lavorative e di vita ci costringono a posture obbligate per lunghe ore e ci obbligano a movimenti che sollecitano, in modo spesso eccessivo, la colonna vertebrale.

La conoscenza di adeguate modalità di postura e di movimento ci permettono di mantenere un corretto compenso articolare (lavoro richiesto all' articolazione/capacità di lavoro articolare al fine di ridurre stress meccanici sulla colonna vertebrale.

E' importante evitare posizioni estreme delle articolazioni per lunghi periodi, evitare la fissità dei movimenti, evitare movimenti rapidi.

In certi casi è necessario modificare qualche componente dell' arredo (in casa ed al lavoro: sedie e/o scrivanie, letti e/o materassi), ma nella maggior parte dei casi è sufficiente prestare attenzione alla corretta modalità di esecuzione della sequenza motoria.

A volte è utile anche l' apprendimento di esercizi di automobilizzazione: stretching, motilità articolare, rinforzo muscolare ..che è consigliabile apprendere da un fisioterapista..

Le sindromi dolorose vertebrali, conseguenza di scorrette abitudini posturali, causano modifiche anche importanti della qualità della vita e della possibilità di interagire con l' ambiente; è quindi importante sapere che queste situazioni possono essere prevenute e che possono essere curate senza l'assunzione di farmaci.