



*Qual è la posizione corretta e quali sono le problematiche a cui si va incontro assumendo delle errate abitudini quando si è seduti ad una scrivania*



Roma, 29 ottobre 2016 – Qual è la posizione corretta da seduti? Presi dalla foga di rispondere ad una mail, o di scrivere un documento, ecc. rischiamo ogni giorno di trascurare la posizione corretta da seduti che in diversi casi può salvarci da alcuni disturbi dolorosi.

“Cominciamo col dire che al di là della postura corretta o meno il problema della posizione seduta prolungata comporta comunque problemi – afferma Gianluca Rossi, Presidente Nazionale del GIS Terapie Fisiche e Tecnologie Riabilitative A.I.FI. – Due recenti studi (il primo pubblicato su *Experimental physiology* del 2015) dimostrano sia come 3 ore di posizione assisa senza interruzioni comportano una riduzione della vascolarizzazione fisiologica nel corpo del 33%, sia come la posizione seduta prolungata è associata a un aumento delle patologie cardiovascolari (Chrysant et al. 2015)”.

“Una postura a ‘risparmio energetico’ – continua Rossi – per il corpo ovvero a forma di C per la colonna (pensate a molti sportivi seduti in panchina) crea un’iperattivazione delle parti media e inferiore dei trapezi che può portare alle disfunzioni dolorose delle spalle (Lee et al. 2016) e una difficoltà di contrazione di alcuni muscoli addominali che potrebbero alterare il movimento della colonna lombare divenendo con-causa di disfunzioni muscolo-scheletriche dolorose (Waongenngarm et al. 2016). Altre posture diverse da quella ideale portano a comprimere, allungare e/o accorciare tessuti muscolari, a costringere legamenti delle articolazioni della colonna, del bacino e dell’anca in primis a lavorare in sovraccarico”.

### **Qual è la posizione corretta?**

Ogni postura è possibile se non crea un dolore e quindi una ‘fuga’ dalla stessa ma il problema è quanto tempo la mantengo. Anche una postura ideale andrebbe interrotta più volte al giorno. Quindi bisogna pensare che l’essere umano è nato per muoversi e non è nella sua natura mantenere posture sedentarie a lungo.

L'ideale da seduti è mantenere il più possibile le curve della colonna vertebrale nei limiti della normalità. Per facilitare questa posizione dobbiamo "regolare" la nostra postazione di lavoro e di lettura.

Se spesso i tavoli non sono regolabili è bene che almeno lo sia la sedia, per esempio che si possa adattare l'altezza della seduta per arrivare ad avere le cosce parallele al pavimento e che facciano un angolo con la gamba, quindi al ginocchio, di 90° o appena superiore (è bene invece che non siano le ginocchia più alte delle anche). I piedi dovrebbero essere completamente a terra e nel caso in cui la buona posizione della colonna e degli angoli fra tronco e cosce (90°) e tra cosce e gamba non possano essere mantenuti perché i piedi non toccano terra allora si deve utilizzare una pedana sotto la scrivania. La distanza tra la parte posteriore del ginocchio e il bordo anteriore della sedia dovrebbe essere di 4 cm /2 dita trasverse.

Lo schienale deve avere un supporto lombare ed essere regolabile in altezza. L'altezza dello schienale non è standard, vi sono sedie con solo il supporto e altre che arrivano appena sotto il collo. La regola è che lo schienale segua le curve del corpo senza accentuarle o ridurle per cui, secondo Rossi, lo schienale non deve essere alto ma arrivare a metà della colonna.

Importante è anche mantenere gli avambracci sulla scrivania in maniera che facciano un angolo di 90° al gomito (paralleli al pavimento) senza far "risalire" la spalla che deve trovarsi in una posizione neutra.

Se si utilizza il computer, desktop, lo schermo dovrebbe essere messo a circa 60-80 cm a seconda della sua grandezza (più grande è più lontano anche oltre gli 80 cm deve essere messo) e posizionato nella sua parte superiore circa 10 cm al di sotto della linea degli occhi (da valutare dopo che ci si è ben posizionati come detto sopra). Schermi grandi devono poter essere messi in basso al fine di non creare una posizione non ideale.

Se si utilizza un laptop/notebook sarebbe meglio utilizzare una tastiera e mouse esterni e mettere il computer su un supporto reclinabile (come un libro sul leggio).

### **Il fisioterapista come può intervenire?**

La fisioterapia è assai utile per contrastare e risolvere l'insorgere delle problematiche dovute a posture errate e prolungate. La Rieducazione Posturale è propria del fisioterapista e non bisogna confonderla con altri termini come il trattamento sanitario della persona per problematiche posturali, utilizzati spesso dai non fisioterapisti. Inoltre la figura del posturologo non esiste tra le professioni sanitarie.

Il fisioterapista rieduca la persona, cercando di risolvere le cause della mancata postura corretta ovvero cerca di individuare per quale motivo quelle posizioni siano nocive per la salute del paziente e successivamente prevede un programma riabilitativo. Quest'ultimo può comprendere la terapia manuale, esercizio terapeutico, terapie fisiche e ovviamente l'insegnamento delle corrette posture e delle strategie per mantenerle e alternarle (ergonomia posturale).

### **Lavorare in piedi aiuta?**

Un lavoro di Miyachi et Al. del 2015 ha dimostrato come l'utilizzo di scrivanie alte che permettono di lavorare in piedi aumenta in maniera importante l'attività fisica degli operatori contrastando, quindi, la sedentarietà derivata dalla posizione seduta.

Rossi è del parere che sia importante alternare, per certe tipologie di lavoro la posizione eretta e quella

seduta alla scrivania. Anche lavorando in piedi bisogna seguire delle corrette strategie posturali per mantenere le normali curve della colonna, per non “fissarsi” su un carico asimmetrico (ovvero caricare principalmente su un arto inferiore) e per non sovraccaricare gli arti superiori che mancano spesso di un appoggio come avviene invece nella posizione seduta.

*fonte: ufficio stampa*