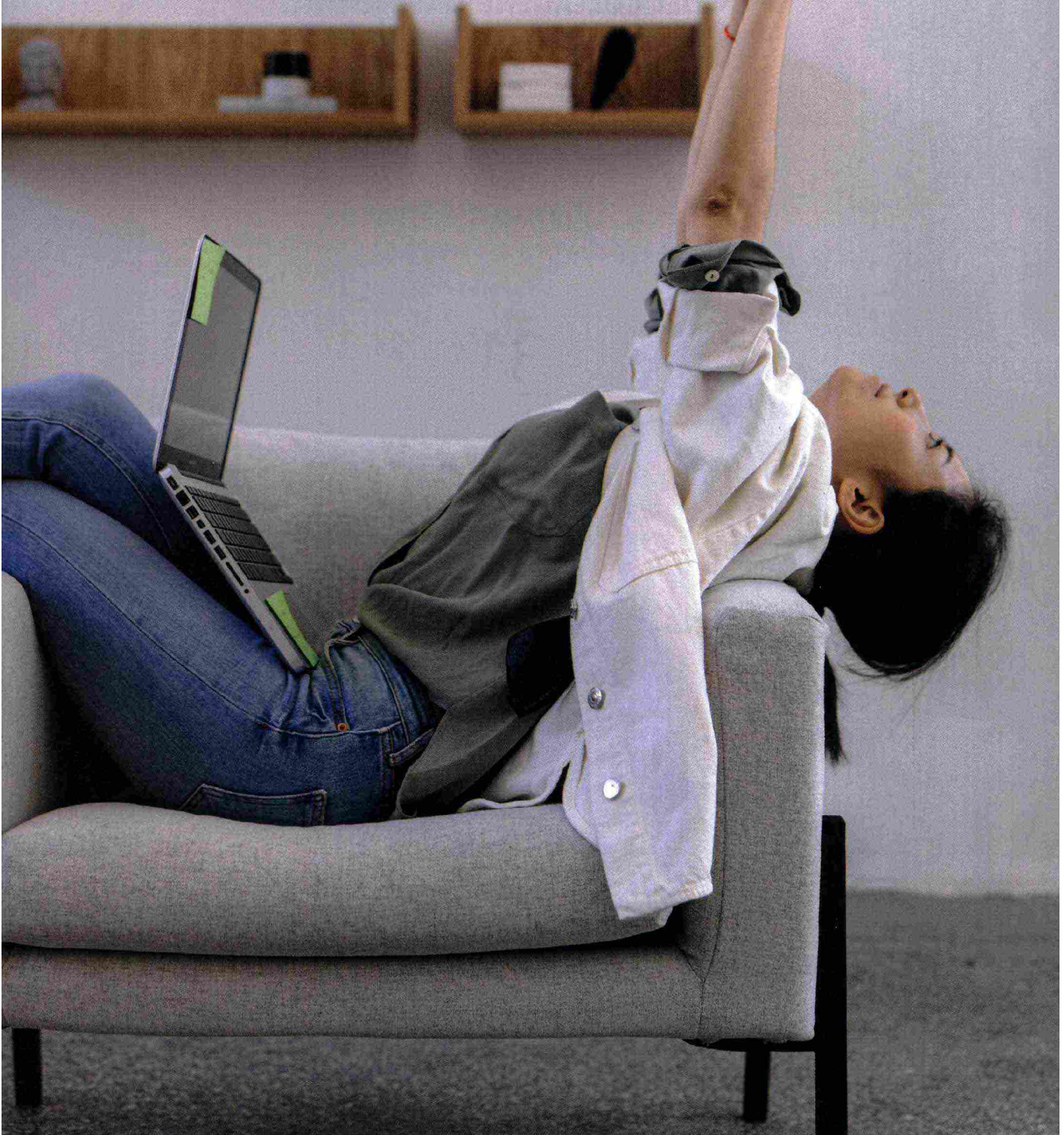


SOS *mal di mouse*



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

061958

salute

Si parla sempre e solo di schiena. E quei formicolii a dita e polsi? Le posizioni accucciate sul divano con il pc sulle ginocchia e quelle semi sdraiate sulla scrivania improvvisata dello smartworking fanno danni anche alle mani. Non ce la caveremo con chissà quale pensata tecnologica. Ma con una gym facile ed efficace sì

di **Cinzia Testa**

IL MAL DI MOUSE esiste veramente! Lo avresti mai detto? Se sei anche tu fra le tante che hanno disturbi alle mani e ai polsi la ragione c'è e si chiama smartworking. «Era un problema quasi del tutto scomparso negli ultimi anni, grazie alle postazioni di lavoro ergonomiche, progettate per prevenire i danni da postura errata» spiega Giorgio Pajardi, direttore del Centro di chirurgia della mano dell'Ospedale San Giuseppe e IRCCS MultiMedica di Milano. «Dal 2020 però per molti la casa è diventata ufficio, ma senza le medesime attenzioni al benessere della persona. Molte volte la scrivania è il tavolo in cucina che decisamente non è appropriato, oppure ci si "affossa" sul divano con il portatile sulle ginocchia». Le cattive posizioni agiscono da miccia in chi ha già latenti dei problemi alle mani, scatenando formicolio e senso di intorpidimento oppure dolore e gonfiore a un unico dito che tende a bloccarsi o, ancora, dolore al polso e al pollice. All'inizio i disturbi si avvertono solo mentre si scrive al computer, poi gradualmente si fanno sentire anche durante il giorno e la notte.

Professor Pajardi, ormai lo smartworking fa parte della nostra vita: siamo tutte condannate a dolori e infiammazioni?

«Dipende da noi. Bisogna riprodurre il più possibile la postazione ergonomica lavorativa, perché non è solo il mouse a far danni. Se si lavora piegati in avanti, che è una postura tipica malsana, in automatico anche polsi e mani assumono posizioni sbagliate. Non bisogna fare chissà che cosa. Per esempio, basta mettere sulla sedia un cuscino alto circa cinque centimetri, per ammortizzarne la rigidità. Diventa più facile mantenere la schiena in posizione eretta, anziché continuare a muoversi per la scomodità della seduta. Altro trucco: riprodurre il bordo stondato che ha la scrivania in ufficio, a favore della fisiologia dei polsi. Basta una salvietta di spugna, da appoggiare sul piano e fermare con del nastro adesivo».

Oggi ci sono mouse verticali: vale la pena acquistarne uno?

«No, perché nessuna ricerca ne ha confermato la validità ai fini della prevenzione dei problemi alle mani. Si può quindi continuare a utilizzare quello che si ha, oppure quello incorporato nel portatile. Bisogna intervenire su altre situazioni. Per il tappetino del mouse, ad esempio, si può costruire un supporto morbido che segua la naturale curvatura del polso riempiendo per tre quarti un sacchettino di cotone con farina e riso e appoggiandoci il polso. È da acquistare invece un supporto per il portatile. L'importante è verificare che sia possibile regolarne l'inclinatura: è corretta se, scrivendo sulla tastiera, il polso non rimane piegato, cosa che altera la linea gomito-polso-dita e, di conseguenza, l'asse cervicale-colonna vertebrale».

Esiste una ginnastica delle mani?

«Certo che sì, e può essere un aiuto valido per sciogliere muscoli, tendini e nervi durante le ore di lavoro al computer e rinforzare così i polsi. Sono movimenti semplici. Ad esempio, far toccare la punta del pollice con quella dell'indice, unirle lentamente e, con altrettanta lentezza, distaccarle e ripetere lo stesso movimento con le altre dita. Oppure, aprire e chiudere la mano per dieci volte. O, ancora, immaginare nell'aria una tastiera e mimare gli stessi movimenti che farebbe un pianista con le mani per suonare».

Tutti questi accorgimenti sono validi anche se sono già iniziati i disturbi?

«Sì, perché prevengono il peggioramento, ma se ci sono già disturbi logicamente serve uno specialista per una diagnosi

Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica dicembre ai problemi alle mani con il centro di chirurgia della mano dell'Ospedale San Giuseppe di Milano diretto dal professor Pajardi. Gli esperti rispondono il martedì e il giovedì dalle 11 alle 13 al numero 3666816849 oppure via mail: segreteria.prof.pajardi@multimedica.it



Non è solo il mouse. Anche le posture sbagliate possono creare danni alla mano

corretta e una terapia ad hoc. Le dico subito per tranquillizzare chi ci legge che in otto casi su dieci l'intervento non è più necessario, ma a patto di non aspettare troppo a lungo. La guarigione si ottiene grazie a tutori fatti su misura per quanto riguarda la sin-

drome di De Quervain, cioè l'infiammazione dei tendini del pollice, e per la tenovaginalite stenosante dei flessori, chiamata comunemente dito a scatto. E lo stesso vale per la rizoartrosi, cioè l'artrosi alla base del pollice. La terapia in questo caso prevede anche la fisioterapia, per imparare i movimenti che non sovraccaricano la struttura del pollice. L'unico problema che richiede il bisturi è la sindrome del tunnel carpale, ma oggi grazie all'endoscopia la ripresa è rapida, tanto che già a distanza di una decina di giorni dall'intervento si può riprendere a lavorare al computer. Certo, bisogna imparare a utilizzare le mani con attenzione, altrimenti prima o poi i problemi si presentano nuovamente. E questo è un invito rivolto in particolare a voi donne».

Come mai proprio a noi?

«Un tempo si diceva che i disturbi alle mani colpissero più facilmente le donne a causa degli ormoni, ma ora si è visto che non è così. Lo dimostra il fatto che stanno aumentando gli uomini che accusano disturbi alle mani. No, gli ormoni non c'entrano. Quello che invece hanno

Future mamme a lezione di economia articolare

All'Ospedale San Giuseppe di Milano i corsi preparto hanno una particolarità in più. L'équipe del professor Pajardi organizza lezioni di economia articolare. E protegge le future mamme dalla sindrome del tunnel carpale.

NON SE NE PARLA MAI ma la ritenzione idrica tipica degli ultimi due mesi di gravidanza può incidere anche sulla salute delle mani. «Il tunnel carpale è una microgalleria nel polso, all'interno del quale scorre il nervo che contribuisce a dare la forza e la sensibilità alla mano» racconta il medico. «La ritenzione può restringere questo passaggio e rendere difficoltoso il movimento del nervo che si infiamma, causando dolori e formicolio». Per fortuna si tratta di una situazione temporanea che si risolve da sé dopo il parto. Ma è importante tenere il più possibile a riposo le mani durante la gravidanza. E imparare ad esempio come portare pesi distribuendoli su tutta la mano anziché solo su alcune dita o quali attrezzi usare per aprire bottiglie e barattoli.

«Gli incontri preparto sono anche un momento in cui insegnare ad allattare» conclude Pajardi. «Con l'aiuto di un bambolotto, correggiamo la flessione del polso che tiene il biberon, così si previene l'infiammazione del polso e del pollice e non si rischiano problemi come la malattia di Quervain».

evidenziato gli ultimi studi come vero colpevole è il cosiddetto "overuse". E questo sì che è tipicamente femminile. Provi a pensare a quante cose fate voi donne ogni giorno: dallo scrivere al computer a portare borse pesanti, fino ai lavori di casa e al tricot, attività piacevole, certo, ma che insieme alle altre alla lunga può determinare l'accumulo di micro traumi».

©RIPRODUZIONE RISERVATA