

Per prevenire il **mal di schiena** è fondamentale adottare alcune **semplici abitudini**.



CREARE UNA POSTAZIONE DI LAVORO ERGONOMICA

Utilizzare una **sedia regolabile** che supporti correttamente la schiena, posizionare il **monitor all'altezza degli occhi** e **fare frequenti pause** per sgranchirsi le gambe. Per regolare la seduta è possibile usare dei cuscini specifici oppure utilizzare la fitball per sedersi alla scrivania.

MANTENERE UNA POSTURA CORRETTA

Sedersi dritti, ma con le **spalle rilassate** (non impettiti), i piedi ben appoggiati a terra e la **schiena aderente allo schienale** della sedia. Se non avessimo una sedia adatta a garantire un corretto posizionamento dei piedi, potremmo servirci di libri (utilissime le vecchie “Pagine Gialle”) come appoggio per i piedi o posizionare un **cuscino** sotto i glutei, in modo da regolare l'altezza della seduta stessa. Ricordiamoci sempre di **sederci ricoprendo l'intera superficie della sedia**, senza mai restare in punta, e di posizionare il monitor a un'altezza che ci consenta di non porre erroneamente la testa nello spazio alla ricerca della centratura della visione.

FARE ESERCIZIO FISICO REGOLARMENTE

L'attività fisica aiuta a **rinforzare i muscoli della schiena** e migliorare la postura.

GESTIRE LO STRESS

Tecniche di rilassamento come **yoga o meditazione** possono aiutare a ridurre lo stress e prevenire il mal di schiena.

MANTENERE TONICA LA MUSCOLATURA ADDOMINALE

Per dare sostegno alla colonna sono molto utili **esercizi di pilates** o esercizi di **core stability** con la fitball.

Esercizi e consigli utili

Dopo aver **sistemato la postazione**, possiamo dedicare qualche minuto (l'equivalente del tempo di una pausa caffè) ad alcuni **semplici esercizi**, compiendo piccoli movimenti utili a dar respiro alla colonna vertebrale.

ESERCIZIO 1



- **Allunghiamo la colonna vertebrale**, poi chiudiamoci su noi stessi portando le braccia verso terra e teniamo la posizione per qualche secondo con la testa ben rilassata;
- **Solleviamo le braccia tese verso l'alto** per qualche secondo e ripetiamo questo movimento per 5 volte;
- **Stendiamo indietro le braccia tese** per qualche secondo, controllando la posizione delle spalle e della testa;
- **Solleviamo una gamba alla volta con ginocchio piegato** verso il soffitto, con attivazione addominale (core);
- **Solleviamo una gamba alla volta con ginocchio teso** in avanti, con attivazione addominale (core).

ESERCIZIO 2



- **Flettiamo** la testa in avanti;
- **Ruotiamo** la testa a destra e sinistra;
- **Incliniamo** la testa a destra e sinistra, senza sollevare le spalle;
- **Compriamo** dei piccoli giri completi della testa.

ESERCIZIO 3



Concludiamo con questo esercizio che abbina **movimento e respirazione**:

- Inspiriamo portando le spalle verso le orecchie e soffiando portando le spalle nella posizione di partenza.

Per non dimenticarci di dedicare qualche minuto a noi stessi, **puntiamo una sveglia**: è importante, infatti, concedersi brevi pause durante il lavoro, sgranchendosi le gambe con qualche passo o alzandosi e sedendosi qualche volta dalla sedia.

Il **mal di schiena** è un problema comune, ma con le giuste precauzioni e i giusti trattamenti è possibile **prevenirlo e curarlo** efficacemente. Ricorda che è importante consultare un medico o un fisioterapista se il mal di schiena è intenso o persistente.

La **fisioterapia** rappresenta un valido alleato per contrastare il dolore e migliorare la qualità della vita.

A cura di

Assunta Cartaginese - Coordinatrice Fisioterapisti | *Gruppo MultiMedica*

Dr. Bruno Conti e **Dr. Franco Cosignani** - Direttori del Dipartimento di Riabilitazione Specialistica e Neurologica | *Gruppo MultiMedica*

Vademecum

**MAL DI SCHIENA:
COME PREVENIRLO**



Gruppo
MultiMedica
Passione, ricerca e innovazione per la salute