
 **Protagonisti**

MAL DI SCHIENA? IMPARIAMO LE POSTURE CORRETTE



*Prof Pier Paolo Mura,
Chirurgo Ortopedico
Vertebrale*

Nel nostro corpo c'è una struttura altamente tecnologica e sofisticata: è la colonna vertebrale, un complesso sistema capace di sostenere il peso del tronco e della testa che ci permette movimenti articolati. Ma come tutte le tecnologie sofisticate è anche molto delicata. Per questo il mal di schiena è uno dei disturbi più diffusi e comuni al mondo: bastano posizioni scorrette mantenute a lungo per alterare l'equilibrio alla base

della schiena.

«Una postura corretta è fondamentale per limitare i fisiologici processi di degenerazione della colonna vertebrale e dei dischi intervertebrali», precisa Pier Paolo Mura, chirurgo ortopedico. Corretta postura significa anche evitare di mantenere la stessa posizione a lungo. La schiena non è fatta per restare ferma e dunque muoverci spesso previene il dolore: «Se per lavoro dobbiamo passare 8 ore in piedi sarà sufficiente sederci per qualche minuto una volta all'ora», dice Mura. Nel 90 per cento dei casi infatti il dolore alla schiena non è prodotto da una patologia organica, ma da come stiamo seduti o in piedi. «Così chi passa molto tempo davanti a un pc do-

vrebbe evitare di mantenere il tronco flesso in avanti. Lo stesso dolore al collo può essere causato negli ultimi tempi da una scorretta postura in flessione del collo nella lettura per tempi prolungati degli smartphone. La colonna vertebrale è sostenuta da un complesso sistema di muscoli e legamenti che tendono a compensare le posizioni scorrette. Così facendo però possono sorgere dolorose contratture». Per questo un'attività fisica dolce è importante, anche nell'adulto: rinforza la muscolatura, mobilizza la colonna e le "insegna" posture corrette.

www.pierpaolomura.com
pierpaolomura1@gmail.com