

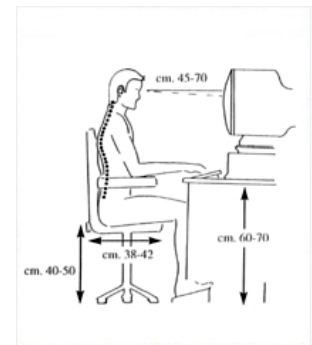
MAL DI SCHIENA? COMBATTILO METTENDO IN PRATICA QUESTE SEMPLICI REGOLE!



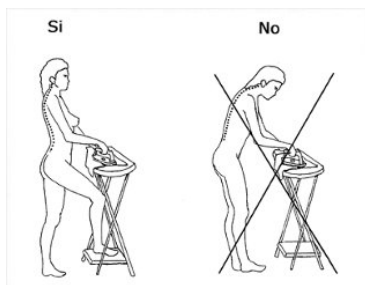
Presta attenzione alla tua vita quotidiana, imparando cosa fare e cosa non fare: è così che si previene e si limita il mal di schiena che deriva dalle nostre abitudini di vita, spesso scorrette.

Posizione seduta

Appoggia la schiena allo schienale della sedia e i piedi a terra, senza accavallare le gambe. Se lavori al pc mantieni la distanza dal monitor (circa la lunghezza del tuo braccio) e appoggia i gomiti sulla scrivania o sui braccioli mentre scrivi alla tastiera e usi il mouse.



Se invece devi leggere un libro o studiare, usa un leggio, inclinando il libro sul tavolo, per evitare di curvare schiena e collo in avanti. In ogni caso non stare seduto per lungo tempo, ma alzati ogni tanto; questo ti aiuterà a controllare meglio la postura.



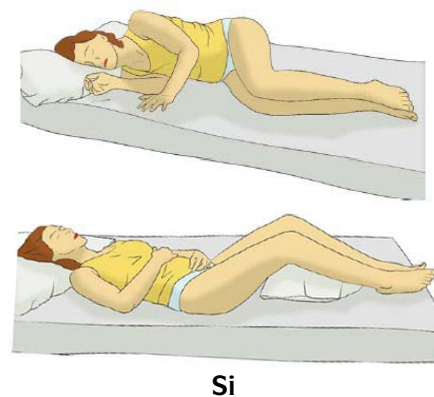
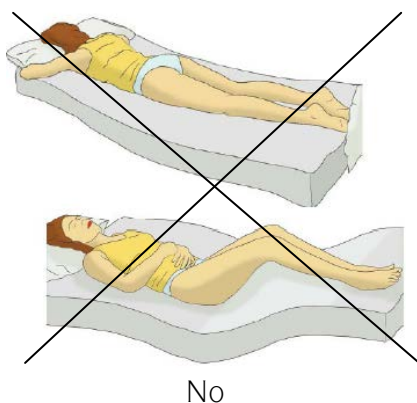
In piedi

Non stare fermo per tanto tempo. Cerca di distribuire il peso su tutti e due gli arti inferiori, mantieni lo sguardo in avanti e le spalle rilassate. Usa delle scarpe che abbiano un minimo di tacco largo (2-3 cm) in modo tale da avere il tallone leggermente più sollevato dell'avampiede.

Se devi lavorare in piedi per tanto tempo su un ripiano, metti sotto al piede un rialzo per scaricare il peso sul piede in appoggio.

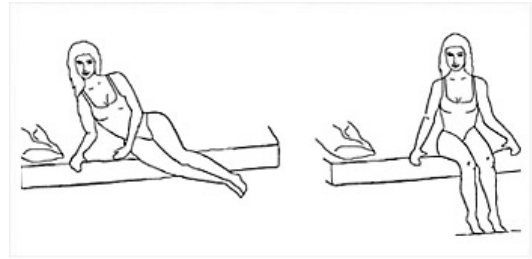
Come dormire

La posizione a pancia in su o sul fianco è consigliata, al contrario della posizione a pancia in giù. Utilizzare un cuscino che abbia un'altezza tale da permettere l'allineamento testa-colonna.



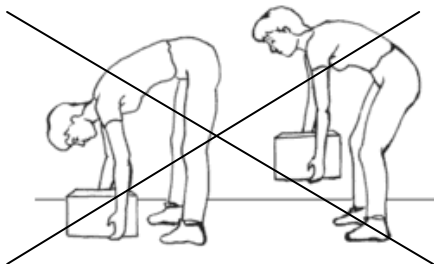
Come alzarsi dal letto

Passa dalla posizione in cui sei alla posizione sul fianco. Mentre il tronco sale, fai scendere le gambe dal letto.



Come alzare i pesi

Piega le ginocchia e mantieni la schiena dritta. Alza il peso tenendolo vicino al tronco. Questa regola vale per qualsiasi tipo di peso: scatoloni, cose pesanti in generale, bambini...

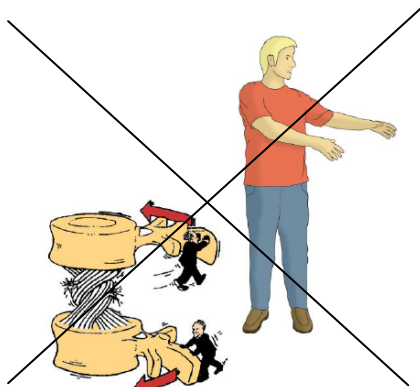


No



Si

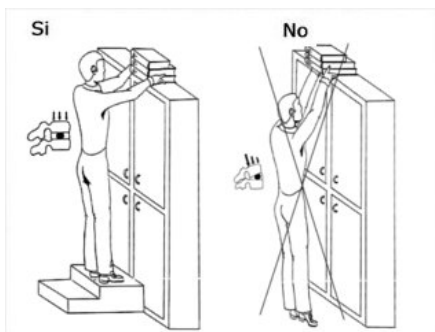
Per spostare un peso da un ripiano a un altro non ruotare il busto, ma ruota con tutto il corpo.



No



Si

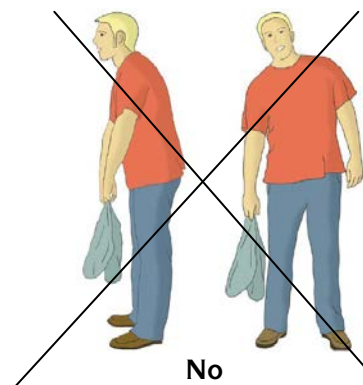


Come portare/prendere pesi su un piano superiore (mensola, armadio...)

Utilizza una scala, in modo tale da raggiungere il ripiano con il peso, senza alzare le braccia.

Come portare i pesi

Distribuisce equamente i pesi in due borse, altrimenti usa una borsa tracolla.



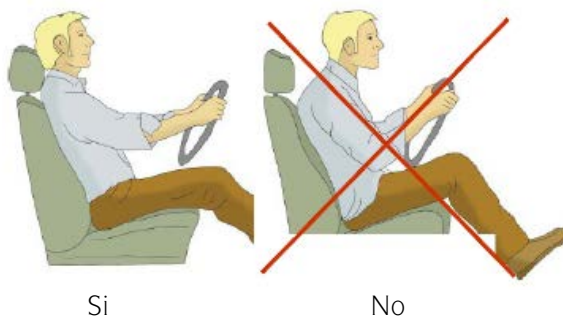
Come vestirsi

Siediti per indossare pantaloni calze e scarpe.



Alla guida

Appoggia la schiena allo schienale, mantenendo un angolo di circa 120° tra tronco e cosce. I polsi devono potersi appoggiare sulla parte superiore del volante senza staccare la schiena dallo schienale.



Muoversi!

I dolori vertebrali beneficiano del movimento, che evita l'indebolimento precoce dei muscoli e aiuta i tessuti a riparare più in fretta. Il riposo, infatti, impedisce di innescare tutti quei benefici processi che permettono al corpo di riparare bene e rapidamente. Il movimento inoltre non peggiora la situazione in corso. Restare attivi, continuare a lavorare e a muoversi, quindi, sia pure accettando di avere alcune limitazioni nelle attività della vita quotidiana, è fondamentale perché permette di affrontare meglio il dolore sia psicologicamente che fisicamente.

CENTRO MEDICO SANTAGOSTINO

Piazza Sant'Agostino 1 - Milano - tel. 02 89701701/702
informazioni@cmsantagostino.it - www.cmsantagostino.it