

Fitness da ufficio per la schiena

Stare seduti nel modo giusto è il primo passo per proteggere la schiena dai dolori, ma qualche semplice esercizio completa il programma di prevenzione

C'è chi sta seduto per ore, e chi addirittura per tutta l'intera giornata lavorativa. Sembra una comodità, ma per la schiena non è certo l'ideale: la zona lombare subisce una **pressione notevole**, soprattutto se si sta con il busto inclinato in avanti o comunque non ci si appoggia allo schienale. Insomma, se la posizione non è quella corretta, **la schiena ne risente** ancora di più. Anche una volta che ci si è assicurati di mantenere la giusta postura, però, è necessario fare **qualche esercizio per mobilizzare la colonna**. Si eviteranno così fastidi, dolori e rigidità. La cosa migliore è fare attività motoria, ma c'è anche una semplice ginnastica "da scrivania", che non richiede molto tempo e non necessita di alcuna attrezzatura particolare. Bastano **pochi minuti al giorno** per sentire subito i benefici di questo minimo impegno quotidiano.



La giusta postura e gli accorgimenti correttivi

Innanzitutto, è importante che sedia e scrivania abbiano un'**altezza compatibile** con una buona postura: devono permettere di appoggiare i piedi per terra, il bacino e la schiena allo schienale della sedia e i gomiti al piano di lavoro, e di non flettere troppo il collo e il busto in avanti.

Chi legge molto può usare un leggio che tenga inclinato e sollevato il libro, così da **non dover piegare testa e schiena**, mentre chi sta al computer deve posizionare il monitor e la tastiera davanti a sé e non di lato, a un'altezza che permetta di guardare senza abbassare la testa. L'ideale sarebbe usare sedie non troppo morbide e basse, con **sedili anatomici** dal piano leggermente inclinato, che sostengono la curva lombare e lasciano uno spazio maggiore tra busto e cosce (da evitare però se si hanno problemi alle ginocchia, che con queste sedie ricevono un carico maggiore del solito). Se si usa una sedia di tipo tradizionale, si può mettere un **piccolo rotolo di gommapiuma** tra schiena e schienale, all'altezza della curva lombare, oppure un cuscino a sezione triangolare sotto le natiche, con la parte più bassa verso le cosce, in modo da simulare la posizione della sedia anatomica.

È utile tenere una gamba distesa con il **pie' appoggiato su un piccolo rialzo** posto sotto la scrivania, che permette di scaricare la tensione del muscolo della coscia. In ogni caso, è bene cambiare spesso posizione. Bisogna evitare di stare seduti troppo a lungo, ogni 30-40 minuti è utile trovare una scusa per **fare due passi**: alzarsi a bere un bicchiere d'acqua, andare dal collega dell'ufficio di fianco invece di chiamarlo al telefono o mandargli una mail... Studi scientifici hanno dimostrato come le pause frequenti siano efficaci per prevenire i disturbi legati al lavoro alla scrivania, ma anche utili per migliorare la produttività (e non per ridurla, come si potrebbe temere pensando al tempo "perso" nella pausa).

Gli esercizi

Allungare, ruotare e rilassare: questi i tre movimenti fondamentali per la schiena. **Se non ci sono patologie** accertate in corso, nel qual caso ogni attività compresa questa, anche se semplice e poco impegnativa, richiede il parere del medico, **tonificare e distendere la muscolatura dorsale** è il modo migliore per evitare o ridurre il mal di schiena. Ecco alcuni **semplici esercizi** da fare anche seduti alla scrivania, almeno una o due volte al giorno, tutti i giorni.

- 1 - Seduti o, meglio ancora, in piedi, sollevare le braccia inspirando e tenderle verso l'alto alternatamente, stirando bene la schiena, come se ci si stesse arrampicando. Contare fino a dieci mentre si esegue l'esercizio, poi espirando rilasciare lentamente le braccia lungo il busto, rilassarsi per dieci secondi e ripetere la sequenza.
- 2 - Seduti con la schiena dritta ma non rigida, sollevare le braccia inspirando, incrociare i polsi al di sopra della testa e unire i palmi delle mani. Immaginare che gli arti superiori siano una lancia puntata verso il cielo, in modo da riuscire più facilmente a mantenere dritti la schiena e le braccia. Contare fino a dieci, quindi espirando sciogliere le mani, abbassare lentamente le braccia e rilassarsi per dieci secondi, poi ripetere la sequenza.
- 3 - Seduti con la schiena ben eretta, appoggiare le mani sui lati del sedile e senza inarcare il busto cercare di sollevarsi, inspirando, facendo leva con le braccia (attenzione alle sedie con le rotelle: assicurarsi che siano bloccate da un mobile o dalla parete). Contare fino a sette, poi espirando rilassare lentamente le braccia. Dopo dieci secondi ripetere la sequenza.
- 4 - Sempre seduti, espirando flettersi lentamente in avanti fino a portare il petto sulle cosce. Lasciare le braccia penzoloni verso il pavimento e rilassarsi, in modo che la muscolatura della schiena si possa allungare senza forzarla.
- 5 - Tornare nella posizione dell'esercizio precedente: petto appoggiato alle cosce, braccia abbandonate verso il suolo.

Inspirando, sollevare il braccio destro ruotando contemporaneamente il busto e seguendo il movimento con la testa, contare fino a sette e poi ritornare alla posizione iniziale e fare la stessa cosa dall'altro lato. Ripetere la sequenza per tre volte. Infine, tornare seduti lentamente.

6 - Partire di nuovo dalla posizione iniziale dell'esercizio precedente. Inspirando, sollevare lentamente collo e spalle inarcando la schiena e volgendo lo sguardo verso il soffitto, contare fino a cinque, poi tornare, sempre lentamente, con il busto appoggiato alle cosce e le braccia lungo i polpacci. Rilassarsi per dieci secondi circa, poi ripetere l'esercizio. Infine, tornare seduti.

7 - Seduti, schiena eretta e mani appoggiate ai fianchi. Espirando, ruotare il busto verso destra, seguendo il movimento con lo sguardo. Restare così per cinque secondi, quindi inspirando tornare alla posizione iniziale e poi espirando ruotare il busto verso sinistra. Tornare al centro inspirando e ripetere l'intera sequenza per tre volte.

8 - Seduti con la schiena dritta, inspirando sollevare il braccio destro, piegarlo e portare l'avambraccio dietro alla schiena, quindi piegare all'indietro il braccio sinistro e cercare di afferrare la mano destra. Tornate lentamente alla posizione iniziale e ripetete l'esercizio dall'altro lato. Rifate la sequenza per tre volte.

9 - Seduti con la gamba sinistra accavallata su quella destra e la schiena eretta, inspirando appoggiare la mano destra sul ginocchio sinistro. Espirando, ruotare il busto e la testa verso sinistra, seguendo il movimento con lo sguardo. Restare così per cinque secondi, poi tornare lentamente alla posizione di partenza, quindi ripetere dall'altro lato. Rifare l'esercizio per tre volte.

10 - Seduti, schiena ben appoggiata allo schienale, mani sulle cosce, spalle e braccia rilassate, viso non contratto, occhi chiusi. Rilassarsi respirando profondamente, poi chinare lentamente la testa e dopo alcuni secondi sollevarla pian piano, quindi riaprire gli occhi, stiracchiarsi e... riprendere il lavoro.