

3. La "cattiva postura" è la causa comune del mal di schiena?

María, 32 anni, lavora come architetto. Trascorre la maggior parte della giornata davanti al computer, disegnando con cura progetti di edifici. Da mesi si svegliava con una sensazione di rigidità nella parte bassa della schiena. Il suo primo pensiero era: *"Deve essere la mia postura"*.

Ha iniziato a prestare attenzione a ogni posizione che assumeva: come si sedeva, come si piegava, persino come dormiva. Ognivolta che avvertiva una fitta, raddrizzava immediatamente la schiena, temendo di danneggiare la colonna vertebrale. Ha acquistato una sedia costosa, ha utilizzato un cuscino lombare e ha scaricato un'applicazione che le ricordava di sedersi con la schiena dritta ogni venti minuti. Tuttavia, il dolore continuava a manifestarsi.

Al lavoro, i colleghi scherzavano dicendole che sembrava una statua. Anche a casa, mentre guardava la televisione, non osava stare curva. Quando il fastidio si estese alle spalle, iniziò a sentirsi frustrata. *"Sto facendo tutto nel modo giusto"*, diceva, *"ma la schiena mi fa ancora male"*.

Un pomeriggio, un'amica le disse che anche lei soffriva di mal di schiena, nonostante fosse molto attiva e avesse una postura perfetta. Questo confuse María ancora di più. Se la colpa era della postura, perché così tante persone con abitudini diverse avevano lo stesso problema?

Più tardi, il suo fisioterapista le sorrise e le chiese gentilmente: *"Pensi che esista un solo modo corretto di sedersi?"*. La domanda rimase nella mente di María mentre lasciava la clinica, seduta in modo un po' più naturale rispetto a prima.

La "cattiva postura" è la causa comune del mal di schiena?



Competenze che puoi acquisire guardando il video:

- Comprendere che non esiste un'unica postura "perfetta" per una schiena sana.
- Riconoscere che il dolore può derivare da molti fattori (movimento, tensione, affaticamento) e non solo dalla postura.
- Imparare a variare le posizioni e ad ascoltare i segnali del corpo senza timore.

Link a YouTube: https://youtu.be/TyzG_PLIZuo

3.1. La cattiva postura è davvero il problema?

Molte persone cercano di mantenere sempre quella che ritengono essere una "buona postura" per evitare il mal di schiena.

Tuttavia, la scienza suggerisce che il problema non è legato alla postura, bensì alla quantità di tempo che trascorriamo nella stessa posizione.

Grazie alle ricerche sappiamo che non esiste una postura ideale adatta a tutti. Alcune persone possono sedersi come preferiscono, mentre altre trovano che muoversi o cambiare posizione sia il modo migliore per evitare il dolore. Ma... Sai come puoi gestire il tuo dolore?



3.2. Oltre alla postura, quali sono i fattori?

Ecco alcuni suggerimenti su come gestire il mal di schiena:

1. **Fai una o più passeggiate ogni giorno.** Uno stile di vita sedentario, ad esempio stare seduti tutto il giorno, non è salutare e camminare a un ritmo moderato non solo può ridurre il mal di schiena, ma può anche prolungarne la scomparsa.

Se il tuo lavoro può essere definito "lavoro d'ufficio", potresti trarre beneficio dall'allenamento di forza. Può trattarsi di un programma di soli cinque minuti, da svolgere alla scrivania, oppure di un allenamento di fitness o di forza in palestra.

2. **Comprendi il tuo dolore.** Se sai cosa peggiora la situazione e come attenuarla o addirittura farla scomparire, allora hai il controllo sul tuo dolore.

Questo è un passo importante nella tua autogestione. Tecniche come distrarsi dal lavoro, ascoltare un audiolibro o stare con gli amici possono essere molto utili. Inoltre, il calore di un impacco caldo o di una doccia solitamente riduce il dolore.

Ricorda che la maggior parte delle tecniche e dei trattamenti funzionano solo per un breve periodo di tempo, ma una volta imparato a usarli, puoi ripeterli più e più volte ogni volta che vuoi o ne hai bisogno.

3. **Fai una pausa.** Se il tuo lavoro prevede posizioni statiche, ripetitive o scomode, potresti scoprire che delle piccole pause possono rivelarsi molto utili. Per alcune persone, anche solo cinque minuti di pausa possono essere d'aiuto.

Invece di cercare di mantenere una "postura eretta perfetta", prova a concentrarti sull'apprendimento di tecniche per controllare il dolore. Ognuno ha il suo modo, che può includere cambiare postura frequentemente, trovare un modo rilassato per sedersi o stare in piedi, fare una passeggiata, fare allenamento di forza o fare brevi pause durante il giorno.

Messaggi chiave:

Non esiste una postura giusta o sbagliata, ma mantenere la stessa posizione per lungo tempo può diventare scomodo. Una cattiva postura non è la causa principale del mal di schiena, né una buona postura è la soluzione, poiché non esiste una "postura giusta".

È importante muoversi e imparare a controllare il dolore, ad esempio allungando i muscoli o interrompendo un po' di più la posizione seduta statica. Comprendendo cosa influenza realmente il tuo dolore e avendo gli strumenti per gestirlo, puoi adottare misure per migliorare il tuo benessere e sentirti più in controllo del tuo corpo.