

18. I cambiamenti ergonomici sul lavoro o a casa sono la chiave per gestire il dolore?

Jonas, 42 anni, lavorava come contabile e trascorrevla la maggior parte della giornata davanti al computer. Nell'ultimo anno aveva sviluppato un fastidioso dolore al collo e alla parte bassa della schiena che si manifestava nel pomeriggio e talvolta lo accompagnava fino a casa. Convinto che la causa fosse una postura scorretta, iniziò a cercare la configurazione ergonomica perfetta.

Ha regolato l'altezza della sedia, ha cambiato scrivania e ha ordinato uno speciale cuscino lombare. Per alcuni giorni sembrava funzionare, ma il dolore tornava sempre. Ogni volta che ciò accadeva, Jonas diventava sempre più frustrato. "Forse sto ancora seduto in modo sbagliato", pensava. Ha iniziato a controllare costantemente la sua postura, mantenendo la schiena perfettamente dritta e le spalle tese per ore.

I colleghi notarono quanto fosse rigido. "Rilassati, Jonas", scherzò uno di loro, "sembra che tu stia posando per una foto". Ma Jonas non ci riusciva. Temeva che un movimento sbagliato avrebbe peggiorato il dolore. A casa, sedeva allo stesso modo sul divano, correggendosi continuamente, alla ricerca della posizione giusta.

Quando anche guardare un film divenne scomodo, iniziò a sentirsi intrappolato nel proprio corpo. Nonostante tutti gli aggiustamenti, il dolore non era cambiato molto e ora anche solo stare seduto era diventato faticoso.

Ogni mattina, mentre sistemava con cura la sedia e lo schermo, Jonas si chiedeva se gli sfuggisse qualcosa. Se la postura non era la risposta completa, allora quale era?

I cambiamenti ergonomici sul lavoro o a casa sono la chiave per gestire il dolore?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Imparare ad applicare piccoli cambiamenti pratici nella routine quotidiana per ridurre la rigidità e il disagio.
- Comprendere che il comfort spesso deriva dal movimento e dalla flessibilità, non da posizioni rigide e "perfette".
- Riconoscere quando è necessario modificare il proprio spazio di lavoro e quando è sufficiente cambiare postura o fare una pausa.
- Acquisire maggiore sicurezza nel sperimentare in modo sicuro diversi modi di sedersi, stare in piedi e muoversi durante la giornata.

Link a YouTube: https://youtu.be/dO06w_YBC68

18.1. Perché il tuo corpo ama il movimento più di una postura "perfetta"?

1. **Il tuo corpo non è fragile.** Ama muoversi! Pensa al tuo corpo come ad un albero sano che ondeggia al vento. È forte ed adattabile. Rimanere seduti perfettamente immobili nella stessa posizione rigida per ore, anche se è "buona", può causare rigidità e disagio. La colonna vertebrale è progettata per piegarsi, torcersi e muoversi in molti modi.
2. **La "postura perfetta" per la prevenzione del dolore è un mito.** Studi condotti su impiegati dimostrano che, anche con sedie regolabili e configurazioni sofisticate, le persone non hanno necessariamente meno dolori alla schiena o al collo. L'idea che esista una postura "corretta" da mantenere per tutto il giorno non è supportata da ciò che sappiamo oggi.
3. **Il dolore è una questione complessa, non riguarda solo la sedia.** Raramente il dolore scompare semplicemente cambiando una cosa (come la postura o la disposizione della scrivania). Sono molti i fattori che incidono, tra cui quanto ci si muove in generale, i livelli di stress, la qualità del sonno e persino l'umore. Concentrarsi solo sulla sedia significa perdere di vista il quadro generale.
4. **La varietà di movimento è il tuo superpotere!** Invece di preoccuparti di un unico modo "giusto" di sederti, concentrati sul **cambiare spesso posizione**. Questo significa alzarsi, allungarsi e muoversi frequentemente. Questo movimento costante è molto più utile per il corpo e per il dolore rispetto a cercare di rimanere perfettamente immobili.



18.2. Cosa puoi fare? Semplici consigli per una giornata lavorativa a prova di dolore.

1. **Muoviti spesso:** Imposta una sveglia per ricordarti di alzarti, fai stretching o cammina per uno o due minuti ogni 30-60 minuti.
2. **"Spostamento" e "oscillazione":** Anche da seduti, cambiate spesso posizione. Inclinatevi all'indietro, in avanti, spostatevi da un lato all'altro. La posizione successiva è spesso la migliore!
3. **Trova il tuo comfort:** Disponi la sedia e la scrivania in modo da sentirti a tuo agio. Non preoccuparti dell'angolazione esatta, assicurati solo che sia comoda per te e ricorda di provare anche posizioni nuove. Trovare la posizione comoda è fondamentale!
4. **Rimani attivo in generale:** Cerca di fare regolarmente attività fisica. Camminare, nuotare o qualsiasi altra attività che ti piaccia aiuta a mantenere il tuo corpo forte e felice.
5. **Gestire lo stress e il sonno:** Questi fattori giocano un ruolo fondamentale nel modo in cui percepisci il dolore. Cerca modi per ridurre lo stress e dormire a sufficienza e in modo qualitativo.

Messaggi chiave:

Il tuo corpo è incredibilmente resistente. Concentrandoti sul **movimento, sulla varietà e su sane abitudini in generale**, stai dando al tuo corpo ciò di cui ha realmente bisogno per gestire il dolore e sentirsi meglio, molto più di qualsiasi singola regolazione della sedia.