

LETTURA SULLE POSIZIONI DELLA COLONNA

PREGO, SI ACCOMODI, PURCHE' LA SEDIA SIA GIUSTA

La posizione della colonna vertebrale è fondamentale per evitare malformazioni e disturbi. Anche a letto richiede attenzione.

L'ergonomia è la disciplina che studia il rapporto tra l'uomo e l'ambiente che lo circonda (casa, ufficio, locali pubblici, etc.), volta a stabilire le condizioni di lavoro ottimali e ad individuare il comportamento da tenere per evitare di doversi adattare all'ambiente e fare in modo che sia l'ambiente a modularsi alle necessità dell'uomo.

Quindi, uno studio interdisciplinare che aiuta a riscoprire e migliorare la "postura", che è il risultato di una serie di riflessi corticali, da tutti posseduti perché appresi nei primi giorni di vita, che sono serviti ad imparare a muoversi, a camminare, a prendere contatti. Con il passare del tempo, questa postura deve fare i conti con il logorio del fisico, col lavoro che costringe le persone in posizioni fisse, con gli eventi traumatici che determinano scostamenti della posizione corretta cioè alla posizione di base che, quindi, attraverso varie modalità va reimparata.

L'ergonomia a questo punto diventa un valido aiuto.

Prendendo ora in esame la "postura seduta"; in breve: **la sedia**.

Questo accessorio fu inventato dagli Egiziani circa 3000 anni A.C. A quei tempi, la sedia era usata durante le cerimonie religiose ed era privilegio di pochi; ma con il trascorrere degli anni, ha assunto un ruolo multiuso. Stando seduti, si mangia, si lavora, ci si rilassa e ci si diverte: un terzo della nostra vita lo trascorriamo in questa posizione.

Nei secoli, la sedia si è evoluta ed ha assunto un ruolo sempre più importante nella società, mentre l'uomo ha subito per molti anni una seduta scorretta, in dipendenza di una non corretta progettazione del mezzo, che per lungo tempo ha tenuto conto solo dell'aspetto estetico e della qualità dei materiali, ignorando la biomeccanica e la precipua importanza della postura corretta.

Infatti, tale postura, se non è assolutamente consona, diventa fonte di numerosi disturbi alle zone lombare, dorsale, cervicale, disturbi comunemente attribuiti all'artrosi, ma in realtà causati da una prolungata postura errata.

La sedia, quali che ne siano lo stile e la qualità, deve rispettare sempre cinque requisiti fondamentali:

1. Essere funzionale
2. Rispettare la fisiologia articolare e, in particolare rispettare e fornire la fisiologia delle curve del rachide senza alterarla, permettendo e facilitando il suo mantenimento
3. Essere confortevole
4. Avere una linea piacevole

5. Adottare materiali di buona qualità

Tutto questo è stato fatto negli ultimi anni per modelli ergonomici della sedia, delle poltrone e delle sedie da ufficio.

Senza l'osservanza dei parametri di base, pensiamo che si possano costruire sedie che soddisfano solo due delle cinque esigenze e cioè le linee piacevoli ed i materiali di buona qualità che si riscontra nel 90% delle sedie attualmente in circolazione.

Le citazioni che seguono chiariscono quali potrebbero essere i presupposti anatonofisiologici sui quali si fondano le basi per creare una postura da seduti sana, funzionale e confortevole.

Il dottor A.L. Nechemson (RPM 143/1986/Reumatologia 17), nel suo studio a condotto sull'uomo ed in particolare sulla pressione intradiscale in posizioni differenti registrate in vivo a livello del terzo disco lombare, ha dimostrato che la "scorretta" posizione da seduti è la più dannosa per la colonna.

L'istituto internazionale McKenzie, fondato nel 1982 in Nuova Zelanda, mette in evidenza che la maggior parte dei disturbi della colonna è dovuto allo spostamento posteriore del nucleo intervertebrale causato dall'assunzione di una postura scorretta in cifosi dorso lombare.

Quindi una sedia dove stimolar e il mantenimento volontario della lordosi e scoraggiare il rilassamento di cifosi.

La colonna vertebrale sul piano laterale presenta due concave dette lordosi, una cervicale e una lombare ed una curva convessa della cifosi a livello dorsale.

In oltre è necessario ricordare che il disco è un sistema idraulico composta da un involucro cilindrico fibro-elastico contenete un gel colloidale che vive ed è nutrito mediante il meccanismo di inibizione.

La "pressione" costante sui dischi, provocata da una postura scorretta, impedisce o per o meno limita il fenomeno di inibizione.

La lordosi è stata per lunga tempo ritenuta come una delle cause principali di dolori lombari. In realtà si tratta di un'ipotesi molto dibattuta e controversa. Il dottor Paul Williams ipotizzava che un aumento della lordosi fosse la causa principale di dolore lombare giacché, in tal caso, si esercitava una pressione maggiore sul disco e sulle articolazioni, verificandosi così il restringimento del condotto attraverso il quale il nervo fuoriesce.

Questo concetto è stato contestato da Robin McKenzie (fisioterapista, fondatore e presidente dell'istituto McKenzie), il quale asserisce che siccome la maggior parte delle persone passa molto tempo in una posizione in cui la colonna lombare è in flessione, la lordosi diventa importante per bilanciare e diminuire il dolore.

La postura da seduti, oltre alla sedia ergonomica, esige una scrivania o un paio di lavoro proporzionale alla persona. Per chi legge molto alle volte è utile un leggio che evita una prolungata flessione del capo.

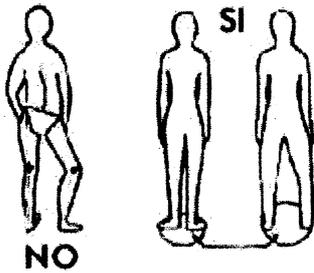
Il movimento è vita e la postura seduta non deve essere una fissazione prolungata ma divenire dinamica.

Le regole della postura valgono anche per la stazione errata sia pure con alcune modifiche.

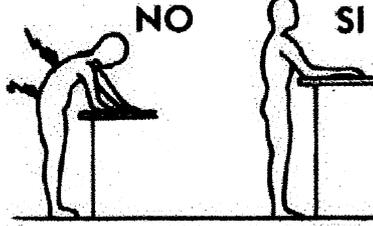
Nove regole d'ore

Consigli pratici di ergonomia domestica

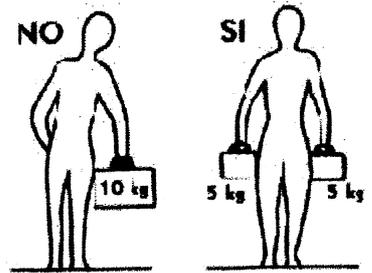
- ✚ La lavatrice con carico frontale va alzata dal pavimento di 50 cm circa per evitare ripetute flessioni
- ✚ I piani della cucina, generalmente sono a 86cm di altezza, misura non ottimale per il mantenimento corretto della postura eretta: devono essere adeguati alle esigenze.
- ✚ Il forno dovrà essere sempre staccato dal blocco fornelli e posizionato a 1,20m di altezza.
- ✚ I lavelli del bagno sono sempre stati posizionati a 84cm: ciò favorisce, quando al mattino ci si lava il viso, il famoso colpo della strega. Occorrono almeno 94cm di partenza; per i bambini verrà utilizzata una pedana in legno.
- ✚ La parte inferiore del mobile deve avere uno spazio sufficiente per permettere alla parte anteriore del piede di avanzare, evitando posizioni erette inclinate.
- ✚ I letti sono tutti bassi perché così ha voluto l'industria dell'arredamento: è sconsigliabile usare piumoni per evitare che nello svolgimento delle faccende domestiche si debba lavorare troppo in flessione. Meglio sarebbe alzare il letto sino ad 80 cm per due motivi: ci si alza e ci si siede meglio e si rifà il letto a schiena protetta.
- ✚ Il manico della scopa o dello spazzolone per pavimenti deve essere allungato a 1.80 m circa.
- ✚ Sono da evitare i letti morbidi e le assi di truciolare perché non lasciano traspirare e non sono molto elastiche.
- ✚ Si consigliano materassi in lattice, reti a doghe in legno, con possibilità di variarne la resistenza. Un letto non ideale potrebbe pregiudicare il lavoro diurno in posizione corretta.



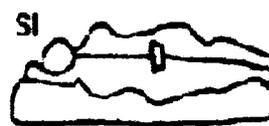
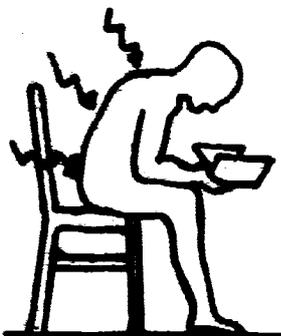
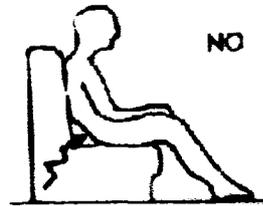
Quando si deve mantenere la posizione in piedi da fermi, è meglio cercare di allargare la base di appoggio, divaricando un po' le gambe, così da equilibrare il peso del corpo su tutti e due i piedi.



Durante un lavoro in piedi, cercate di mantenere la schiena in correzione



Anche nel portare un peso cercate un equilibrio, dividendo egualmente i pesi fra le due braccia



Come siete quando ...

Prendiamo ora in esame alcune situazioni in cui viene a trovarsi la vostra schiena. Faremo un confronto fra posizioni corrette e posizioni scorrette. Se davvero tenete alla vostra schiena, cercate di modificare il più possibile le abitudini e gli spazi vitali legati alla vostra statica, dinamica ed anche al riposo della vostra schiena.

Il materasso deve essere rigido: è meglio aggiungere un asse alla rete o scegliere i letti con doghe in legno.

La spina dorsale mantiene, in posizione eretta, le curve fisiologiche le conferiscono forza, elasticità e flessibilità.

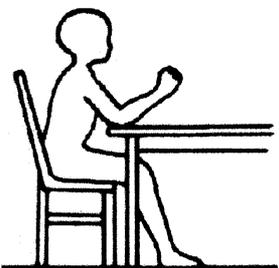
Il cuscino deve essere basso, deve servire solo a mantenere la colonna cervicale allineata con il tratto dorso lombare.

Seduti normalmente la naturale conformazione si modifica e i mali alla

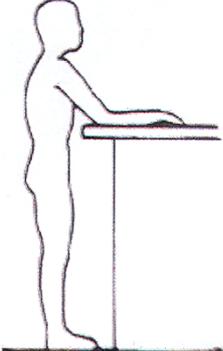
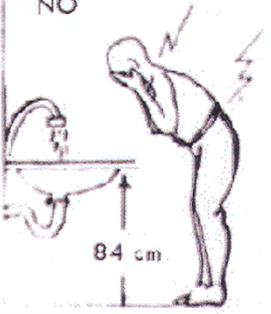
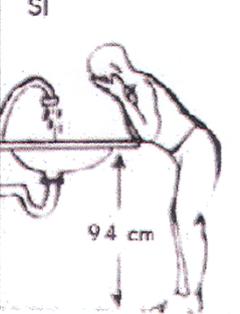
La Balans è studiata per permettere una posizione rilassata, naturale e dinamica

schiena, alle spalle e al collo ne sono la diretta conseguenza.

pura stando seduti e limita così gli inconvenienti della sedentarietà.

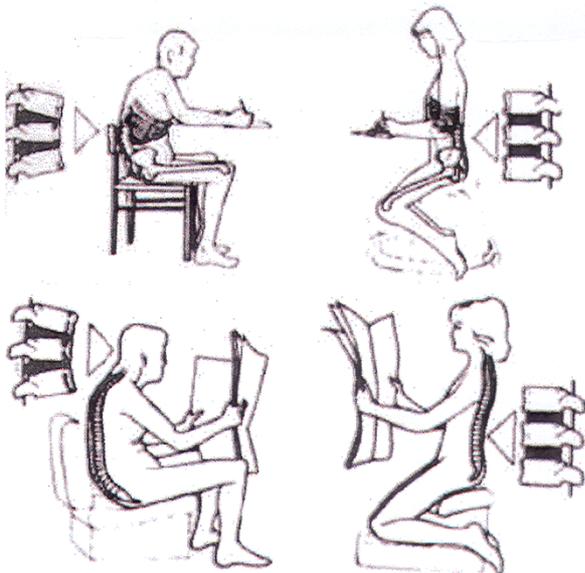
	Altezza ideale di un piano appoggio	
	statura (m)	altezza piano (cm)
	1,65	80
	1,70	82
	1,75	84
	1,80	86
	1,85	88
	1,90	90

Si consigliano sedie Balans oppure seduta a 90 ° con appoggio del piede al suolo

	<p>Altezza ideale per un banco da lavoro in piedi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>statura (m)</th> <th>altezza piano (cm)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1,65</td><td>103</td></tr> <tr><td>1,70</td><td>105</td></tr> <tr><td>1,75</td><td>107</td></tr> <tr><td>1,80</td><td>110</td></tr> <tr><td>1,85</td><td>113</td></tr> <tr><td>1,90</td><td>115</td></tr> </tbody> </table>	statura (m)	altezza piano (cm)	1,65	103	1,70	105	1,75	107	1,80	110	1,85	113	1,90	115
statura (m)	altezza piano (cm)														
1,65	103														
1,70	105														
1,75	107														
1,80	110														
1,85	113														
1,90	115														
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="175 705 470 1064"> <p>NO</p>  <p>84 cm</p> </div> <div data-bbox="478 705 734 1064"> <p>SI</p>  <p>94 cm</p> </div> </div>	<p>Altezza ideale di un lavello</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>statura (m)</th> <th>altezza lavello (cm)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1,65-1,70</td><td>97</td></tr> <tr><td>1,70-1,75</td><td>99</td></tr> <tr><td>1,75-1,80</td><td>101</td></tr> <tr><td>1,80-1,85</td><td>103</td></tr> </tbody> </table>	statura (m)	altezza lavello (cm)	1,65-1,70	97	1,70-1,75	99	1,75-1,80	101	1,80-1,85	103				
statura (m)	altezza lavello (cm)														
1,65-1,70	97														
1,70-1,75	99														
1,75-1,80	101														
1,80-1,85	103														

Tradizionale

Alternativo



Nella posizione tradizionale è evidente lo spostamento posteriore del nucleo intervertebrale, con una conseguente protusione discale (meccanismo questo che è la principale causa della comparsa di ernie del disco).

Nella posizione di lordosi normale, invece, il disco intervertebrale è correttamente posizionato, in modo da mantenere il nucleo centralizzato.

La posizione seduta sulla Balans, alternativa che appare piuttosto insolita, va ricercata con attenzione talvolta richiede tempo per abituarvi, ma i benefici sono presto evidenti. Si cerchi di scaricare il peso del corpo sempre in modo uniforme su entrambi gli ischi (le estremità ossee tondeggianti che si possono facilmente individuare con le mani sotto i glutei,

posizione seduta). Per un corretto allineamento delle vertebre si immagini inoltre che sia la parte più alta della testa (fontanella) a “tirare su” tutto il corpo.

Non è vero che su una normale sedia stia seduti “ad angolo retto”. In realtà si forma un angolo di soli 60° all’articolazione del fianco, mentre gli altri 30° sono assorbiti dalle vertebre lombari. L’innaturale appiattimento della curva lombare è causa frequente di dolori e alterazioni del disco intervertebrale.