



COMUNICATO STAMPA

Mal di quarantena: il mal di schiena è stato il disturbo più diffuso durante il lockdown, ne ha sofferto 1 italiano su 2

UNA RICERCA DI ASSOSALUTE METTE IN LUCE I PICCOLI DISTURBI POSTURALI ACUITI DAL PERIODO DI QUARANTENA

ECCO I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER UNA RIPARTENZA IN SALUTE

Milano, 28 maggio 2020 – Il periodo di quarantena che abbiamo dovuto affrontare, in risposta all'emergenza Coronavirus, si è finalmente concluso ma non sono del tutto scomparsi quei piccoli disturbi posturali che ci hanno accompagnato a causa della prolungata permanenza in casa, della mancanza di attività fisica o di movimenti e posture scorrette. A confermarlo sono i risultati di una ricerca condotta da **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica**, secondo cui a soffrire di dolori posturali, anche prima del periodo di chiusura forzata, è ben il **73% degli italiani - mal di schiena al primo posto (49%), seguito da dolori al collo (37%) e dolori alle articolazioni degli arti inferiori (29%)**. In un quadro, quindi, già compromesso da questo genere di disturbi, la quarantena non sembra aver pesato poco: **quasi 1 italiano su 2 dichiara, infatti, di averne sofferto più spesso durante gli ultimi mesi**.

A confermare quanto emerso dalla ricerca è il **Dott. Roberto Pozzoni, Responsabile del Centro di Traumatologia dello Sport dell'Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano**: *“Sicuramente la quarantena ha giocato un ruolo determinante per la salute del nostro apparato muscolo scheletrico; soprattutto per quei soggetti che non erano avvezzi a una regolare attività fisica prima del lockdown. Chi si è trovato costretto a eliminare del tutto o a ridurre drasticamente i propri allenamenti, ha dovuto fare i conti con una perdita del tono muscolare e una riduzione della coordinazione neuromuscolare, con conseguente sovraccarico articolare; chi invece non era solito dedicarsi allo sport può aver colto l'occasione per iniziare, spesso andando incontro, inconsapevolmente, a dolori muscolari o articolari, riconducibili a movimenti scorretti”*.

Il 44% del campione ha ricondotto però questi dolori non solo all'attività fisica “fai-da-te” ma anche all'eccessiva sedentarietà del periodo di quarantena, seguita da posture sbagliate assunte durante i momenti di relax sul divano (34%) e dallo smart working (21%), di cui a lamentarsi sono soprattutto i più giovani.

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. +39 02 34565.324

Fax +39 02 34565.621

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.info>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153





Per porre rimedio a questi disturbi il 42% degli italiani si è affidato ai farmaci di automedicazione: *“I farmaci di automedicazione possono aiutarci in questi casi – continua il Dott. Pozzoni – soprattutto gli antinfiammatori non steroidei (Fans), che possono essere impiegati per uso topico (creme o gel) o sistemico (capsule o bustine). Tuttavia non bisogna dimenticare che dopo lo sforzo fisico il dolore muscolare è normale, soprattutto se si fanno movimenti a cui non si è abituati; se però il dolore persiste nel tempo, oltre i 2/3 giorni, diventa opportuna la visita medica”.*

Ecco alcuni semplici consigli per non ricadere nuovamente in piccoli disturbi posturali e ripartire in sicurezza e salute anche in questa fase 2:

- 1. Smart working:** quando lavoriamo al pc entrambi i piedi devono essere poggiati a terra, con le articolazioni che formano angoli di 90 gradi e la schiena in appoggio allo schienale; la visione deve mantenersi diretta sulla prima metà dello schermo;
- 2. Sport:** quando pratichiamo attività fisica, è importante che chi ci sta intorno ci avvisi se assumiamo una postura scorretta. In mancanza di un suggerimento, dobbiamo sempre guardarci allo specchio e cercare di autocorreggerci;
- 3. In cucina:** quando cuciniamo è raccomandabile non stare troppo tempo nella stessa posizione e spostare il peso da una gamba all'altra ogni 5 minuti circa;
- 4. Relax:** quando siamo sdraiati sul divano e guardiamo la tv magari con la testa sul bracciolo, dobbiamo fare attenzione che questo non sia troppo alto;
- 5. Per le mamme e i papà:** quando teniamo i bambini in braccio è sempre bene alternare il loro peso sul fianco destro e sinistro, cercando di mantenere il bambino più vicino possibile al busto;
- 6. Pulizie:** durante le pulizie domestiche, quando ci abbassiamo per raccogliere un peso, dobbiamo sempre piegare le ginocchia; se invece dobbiamo effettuare lavori che ci portano a dover tenere carichi in bilico sopra la testa, è bene cercare di sollevarli con gradualità, così da diluirne il peso.

Per maggiori informazioni visita il sito: www.semplicementesalute.it.