

## EVENTO MEDIA ASSOSALUTE

### “Mal di quarantena: dalla cervicale al mal di schiena, come affrontare i piccoli disturbi della lunga permanenza in casa”

28 maggio 2020, ore 12:00 – Webinar via Zoom

**Intervista Dott. Roberto Pozzoni**

**Responsabile del Centro di Traumatologia dello Sport dell'Istituto Ortopedico Galeazzi  
Milano**

1. *Il recente periodo di quarantena ci ha costretto nelle nostre abitazioni e ci ha obbligati a un nuovo modo di lavorare, passare il tempo libero e praticare attività fisica. Quali sono i disturbi più frequenti che possono essere stati scatenati o acuiti dalla prolungata permanenza nelle nostre abitazioni e dalla mancanza di movimento? Quali regole da seguire per evitare questi disturbi?*

L'insorgenza di nuovi disturbi o l'acutizzarsi di quelli preesistenti al periodo di quarantena è da ricercarsi nell'abitudine del soggetto a un regolare movimento:

- **Nei soggetti allenati**, la diminuzione dell'allenamento sport specifico può determinare ipotono-trofismo muscolare e riduzione della coordinazione neuromuscolare con conseguente sovraccarico articolare
- **Nei soggetti non abituati all'esercizio fisico**, possono essersi originati da dolori muscolari e articolari, legati soprattutto a una improvvisa attività di questo tipo

Dato il maggiore tempo a disposizione infatti, molti si sono improvvisati sportivi, seguendo corsi online, tenuti da personal trainer, osteopati o fisioterapisti, ma senza una diretta e attenta supervisione. In questi casi, un fisico non allenato e l'assunzione di posture scorrette della colonna vertebrale, degli arti inferiori e superiori può aver dato origine a dolore.

- **Nei soggetti che già soffrivano di problemi muscolo scheletrici**, il maggior tempo speso sul divano può aver contribuito ad acutizzare dolori articolari fino a quel momento silenti.

2. *Parliamo della ripartenza: alcuni continueranno a lavorare da casa e a praticare attività fisica senza una adeguata supervisione, mentre altri riprenderanno la frenesia quotidiana: quali sono gli errori più comuni da evitare nella ripartenza e le situazioni in cui fare più attenzione per non incorrere in questo genere di disturbi?*

Per evitare questo genere di disturbi è bene seguire alcune **semplici regole**:

#### Smartworking:

- Quando ci sediamo per lavorare al pc i **piedi devono essere poggiati a terra**
- **Tutte le articolazioni devono formare un angolo di circa 90 gradi**. Se siamo seduti con i piedi a terra, il ginocchio deve formare un angolo di 90 gradi, così come le anche con il rachide (colonna vertebrale) che deve sempre essere in appoggio allo schienale della sedia. Anche gli avambracci, che devono essere poggiati sul tavolo, devono formare un angolo di 90 gradi con il gomito e le spalle.
- **Il computer deve essere posizionato frontalmente e gli occhi devono puntare la metà superiore dello schermo** del computer; così da non dover assumere posture in iper flessione o in iper estensione del rachide.

- È importante **non sostare troppo a lungo nella medesima posizione**, fare qualche passo, un po' di stretching e contrarre attivamente la muscolatura, soprattutto degli arti inferiori e degli addominali (i muscoli addominali proteggono la colonna vertebrale), è importante perché stare seduti a lungo può portare a una stasi linfatica ed ematica, e quindi a un rallentamento del circolo sanguigno.

#### Tempo libero e attività fisica:

- Quando siamo sdraiati sul divano e **guardiamo la tv magari con la testa sul bracciolo** dobbiamo fare attenzione che questo non sia troppo alto, rischiamo infatti di andare incontro a Iperlordosi o per contro a rettificazione del rachide cervicale con conseguente contrattura muscolare e quindi dolore.
- 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.

#### I rimedi della nonna

Per aiutarci a mantenere una postura corretta, specialmente mentre lavoriamo dalle nostre abitazioni, possono esserci utili alcuni vecchi rimedi della nonna come:

- **Posizionare uno o due libri sotto allo schermo del computer** per alzarlo e rendere la visione diretta.
- **Utilizzare dei cuscini a supporto del rachide lombare** per mantenere la fisiologica lordosi e non andare in ipercifosi con il rachide dorsale, cercando così di assumere una postura ergonomica.

#### 3. *Per tutti coloro che nelle prossime settimane decideranno di rimettersi in forma in vista dell'estate, esiste un vademecum per ricominciare a praticare attività fisica in tutta sicurezza?*

È importante praticare **esercizi semplici**, e non voler raggiungere il massimo della performance in poco tempo; dobbiamo **allenare anche il nostro apparato cardio circolatorio** e controllare la frequenza cardiaca. A tale proposito è possibile utilizzare una semplice formula matematica che ci consente di capire a che valori di frequenza cardiaca (FC) dobbiamo lavorare per eseguire un allenamento "moderato":  $220 - \text{età} =$  il risultato ottenuto ci dà il valore max di FC raggiungibile da un soggetto allenato durante un lavoro aerobico. È sufficiente allenarsi al 50/60% del valore ottenuto per rimanere in sicurezza. Una frequenza cardiaca che ci permette di fare un lavoro di tipo aerobico è sui 120/130 battiti al minuto, è quindi bene non andare mai oltre questa soglia.

#### 4. *Esistono delle situazioni in cui dobbiamo prestare particolare attenzione al tipo di movimenti che facciamo?*

**Dobbiamo sempre fare attenzione ai movimenti che facciamo:** spesso anche nel semplice contesto domestico possiamo incorrere in errori che possono portare a dolori muscolo – scheletrici, come ad esempio:

In cucina: Quando trascorriamo molto tempo ai fornelli, siamo soliti tenere a lungo la **posizione ortostatica bipodalica** cioè con i due piedi appoggiati a terra, questa posizione non aiuta la colonna vertebrale e contribuisce alla stasi vascolare negli arti inferiori.

Il trucco dello sgabello: Per evitare questo problema è possibile utilizzare uno sgabello, alto una 20ina di centimetri, che **ci permette di passare, ogni 5 minuti, dalla posizione bi a**

**monopodalica**, ovvero di appoggiarci alternativamente su un arto inferiore e sull'altro, così da ridurre il carico sulla colonna vertebrale e rilassare la muscolatura paravertebrale.

Con i bambini: Quando si tengono 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**, al fine di mantenere un corretto baricentro e ridurre i carichi di forza sui dischi intervertebrali.

Durante le pulizie domestiche: **Quando ci abbassiamo per raccogliere un peso dobbiamo sempre piegare le ginocchia**, evitando di flettere il rachide, in questo modo evitiamo di scaricare il peso sul disco intervertebrale. 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.

5. *Esistono campanelli d'allarme, a cui prestare attenzione, che ci avvisino di un problema in corso?*

**La comparsa di dolori muscolari** può essere un campanello di allarme, dobbiamo ascoltare il nostro corpo e rilassarci quando compaiono i primi dolori, senza spaventarci, e **utilizzare i farmaci di automedicazione** come cerotti **che aiutano a togliere l'infiammazione** e soprattutto capire quali siano stati i movimenti che ci hanno portato a sentire dolore, e quindi evitarli.

6. *Quali sono i rimedi più efficaci per curare questo tipo di disturbi? Quali sono i farmaci di automedicazione da utilizzare?*

**Tutti i farmaci di automedicazione che riducono le infiammazioni sono utili** nella gestione del dolore e nel controllo delle contratture muscolari antalgiche, associati o meno a terapie mediche sistemiche o a terapie strumentali. Oltre a contrastare l'inizio della sintomatologia, possono essere utilizzati anche da persone che manifestano i sintomi con ricorrenza alle quali è già stata fatta diagnosi medica e c'è il consiglio all'uso dello specialista curante. Una risposta efficace nei dolori di breve durata può venire dai classici **antinfiammatori non steroidei (Fans)**, che possono essere impiegati per uso topico (ad esempio sotto forma di gel, creme, pomate o cerotti) oppure per uso sistemico (capsule, compresse, bustine). Questi farmaci sono disponibili come medicinali di automedicazione (ad esempio acido acetilsalicilico, ibuprofene, naprossene, ketoprofene, dexketoprofene, dexibuprofene, diclofenac e, solo in forma topica, metil salicilato, nimesulide, piroxicam, flurbiprofene, aceclofenac, etofenamato e acido flufenamico in associazione, benzydamina); utili anche il **paracetamolo** e le **pomate a base di capsaicina, d-canfora, dietilamina** in associazione e derivati dell'acido salicilico. Infine è bene ricordare 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 2/3 giorni, diventa opportuna la visita medica.

7. *Le è mai capitato, nella sua professione, di sfatare alcuni falsi miti o credenze legati ai dolori posturali e articolari?*

Alcuni pazienti lamentano **scrosci articolari** ovvero rumori che sentono all'interno delle articolazioni, che però **non sempre sono espressione di una patologia**. Molto spesso possono essere l'espressione di uno stato infiammatorio o di un sovraccarico funzionale dell'articolazione. Lo scroscio articolare può diventare **preoccupante se protratto nel tempo**, se sopraggiunge improvvisamente dopo l'attività sportiva e se si accompagna ad altri sintomi come tumefazione articolare.