



IL VERO E FALSO SUI DOLORI MUSCOLO SCHELETRICI

1. *Fare attività fisica fa sempre bene*

VERO E FALSO - Sicuramente l'attività fisica può aiutarci a limitare i dolori muscolari e articolari ma è sempre bene praticarla con moderazione, non andare incontro a sforzi eccessivi e, se non si è atleti professionisti, controllare che la frequenza cardiaca non superi i 120/130 battiti al minuto (il valore può variare in funzione dell'età del soggetto), sintomo di uno sforzo eccessivo.

2. *Una postura diventa scorretta solo quando inizio a sentire dolore*

FALSO – Spesso il dolore compare solo dopo che il nostro apparato muscolo scheletrico è stato sottoposto a lungo a uno sforzo eccessivo o a una postura sbagliata. È sempre bene cercare di autocorreggersi sia quando lavoriamo al pc sia nei momenti di svago o di attività fisica; uno specchio in questo caso può aiutarci.

3. *Le app e i video di allenamento su internet sono un ottimo sostituto alla palestra*

FALSO – Anche se a tenere i corsi virtuali sono professionisti in questi casi non possiamo contare su un personal trainer che corregga i nostri movimenti; è quindi sempre bene seguire alla lettera ciò che ci viene indicato e preferire i video ai solo audio così da replicare quanto più fedelmente ciò che vediamo sullo schermo.

4. *Rialzare lo schermo del computer ci aiuta a prevenire il mal di schiena*

VERO – Lo schermo del pc dovrebbe sempre essere posizionato a un'altezza tale per cui il nostro sguardo riesce a puntare la metà superiore del monitor. La visione deve seguire l'altezza dell'orizzonte, così che il rachide (colonna vertebrale) non sia in iper flessione o in iper estensione.

5. *Se avverto dolore dopo l'attività fisica mi devo preoccupare*

FALSO - Avvertire dolore dopo uno sforzo fisico è normale, i muscoli vanno in acidosi e l'acido lattico non si riassorbe prima di 48/72 ore. Se superati i 3 giorni il dolore persiste, diventa necessaria una visita medica.

6. *Spesso i rumori articolari non sono espressione di una patologia*

VERO - Spesso possono essere l'espressione di uno stato infiammatorio o di un sovraccarico funzionale dell'articolazione e dobbiamo preoccuparci solo se lo "scroscio articolare" si protrae nel tempo, se sopraggiunge improvvisamente dopo l'attività sportiva e se viene accompagnato da altri sintomi come tumefazione articolare.

7. *I farmaci di automedicazione possono essere sufficienti per trattare questi piccoli disturbi*

VERO - Tutti i farmaci di automedicazione che riducono le infiammazioni e la sintomatologia dolorosa sono utili. 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), utili anche il paracetamolo e le pomate a base di capsaicina, d-canfora, dietilamina in associazione e derivati dell'acido salicilico. Se nonostante il loro utilizzo il dolore persiste, oltre 2/3 giorni, diventa opportuna la visita medica.

