

STUDIO  
MONTENERI

CONSULENZA  
FISCALE E  
DEL LAVORO  
TEL. 0932 - 510073  
studiomonteneri.it

Periodico bilingue di informazione, satira, cultura, spettacolo, costume e società

# LOPINIONE

la testata senza apostrofo

Anno I - Numero 2 del Marzo 2016 - Distribuzione gratuita - Dir. resp. Giuseppe Suffanti - www.lopinioneragusa.it

Allianz 

di La Rosa Lucia & figli - s.a.s.

AGENZIA GENERALE DI RAGUSA

VIA FORLANINI, 2 - 97100 RAGUSA

TEL 0932 672455 - FAX 0932. 672456

allianz.ragusa@yahoo.it

## MAL DI TESTA ED ERRATA POSTURA

Prof. Carmelo D'Amanti

**S**pesso le persone associano una postura errata al fatto di essere pigri o in sovrappeso; pochi sanno che l'assumere una postura errata può essere un evento del tutto inconscio. Il cervelletto è l'organo più importante per ciò che concerne la coordinazione dei muscoli, i riflessi e la capacità di mantenerci in una posizione eretta rispetto al campo gravitazionale terrestre; esso in millesimi di secondi compie continui e raffinati adattamenti.

Quando i muscoli e le articolazioni si muovono correttamente, i meccano-recettori mandano al cervelletto informazioni ottimali. Le articolazioni che ricevono la maggior fonte di stimoli sono quelle della colonna vertebrale. Al contrario, se un individuo ha una biomeccanica alterata o un malfunzionamento di una articolazione o **assume delle posture errate**, i meccano-recettori riceve-

ranno stimoli errati creando così dei compensi di accomodamento temporaneo.

Una postura errata prolungata nel tempo può dare origine a cambiamenti fisiologici importanti, problemi cognitivi e/o sensazione di malessere generale; in alcuni casi potrebbe scatenare il comune **mal di testa da tensione** dovuto a una contrazione continua alla base posteriore del cranio. Il dolore aumenta con l'aumentare della tensione e, in alcuni casi, può coinvolgere le tempie e i muscoli dell'occhio. In questi ultimi decenni ho rilevato un aumento del mal di testa di tipo mio-tensivo; la maggior parte dei pazienti riferiva eccessive ore di lavoro davanti ad un computer, altri uso prolungato di i-pad, altri ancora dipendenza dello smart-phone. L'uso di questi sussidi tecnologici ha certamente ottimizzato i tempi di lavoro, ma è anche vero che la cattiva

postura durante il loro uso può provocare dei blocchi cervicali con conseguente cefalea mio-tensiva. Possiamo prevenire questa tensione, questo fastidioso e invalidante mal di testa? Come docente di "Posturologia" mi permetto di suggerire alcuni utili accorgimenti.

La postura quando si sta davanti al computer deve non deve essere mantenuta contratta a lungo, occorre tenere le spalle rilassate e non elevate: gli arti superiori devono essere sostenuti dal piano di appoggio e non "restare appesi" alla colonna cervicale.

Lo schermo deve rimanere ad una distanza compresa tra 50 e i 70 cm, circa la lunghezza del proprio braccio. Il monitor deve essere sistemato ad una distanza non superiore ai 70 cm. L'inclinazione corretta dello sguardo verso il monitor si aggira tra i 15° e i 30°. I videoterminali devono essere posti a 90° rispetto

alle finestre per evitare fastidiosi riflessi. La sedia deve avere caratteristiche ergonomiche: bisogna sempre sentire la propria colonna leggermente inclinata dietro così da ridurre il carico discale.

La scrivania deve consentire di avvicinarsi il più possibile agli oggetti da lavoro evitando di ingombrare eccessivamente il piano di lavoro. La tastiera deve essere avanzata rispetto al bordo della scrivania e leggermente più alta del livello dei gomiti. Inoltre è bene tenere il mouse vicino all'asse del corpo in posizione neutra; ogni tanto bisogna togliere le dita dalla tastiera o dal mouse e appoggiare le mani sulle cosce, infine è opportuno alzarsi almeno ogni 30 o 45 minuti. Non bisogna

trascurare i recettori oculari, infatti, è consigliabile distogliere ogni tanto lo sguardo dallo schermo e rivolgerlo nel vuoto.

Ricordatevi perciò, durante il lavoro, di non perdere mai la **percezione della propria postura** ed ai primi sintomi di tensioni muscolari **affidarsi a mani esperte**, per prevenire quel mal di testa che, a volte, diventa anche invalidante a spese delle ore lavorative.

