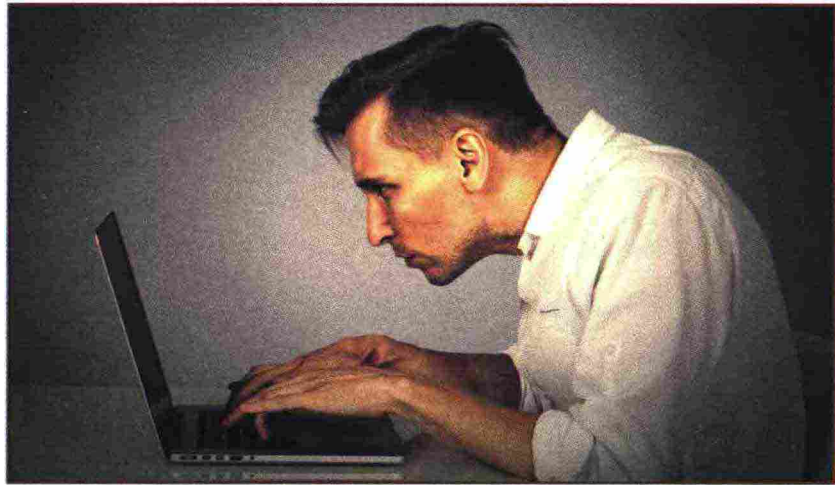


POSTURE SCORRETTE, IL TEXT NECK

Per mantenere il capo in posizione eretta il nostro corpo attiva moltissimi muscoli: non tutti sanno che il suo peso in posizione neutrale ci si aggira intorno ai 5 kg di pressione esercitata sulle articolazioni cervicali. Ma quando chiniamo il capo in avanti per usare il cellulare, il tablet, il pc o giocare con i videogames, le cose cambiano: solo con una lieve inclinazione di 15° della testa la pressione esercitata supera i 12 kg; quando siamo particolarmente inclinati oltre i 30°, quando siamo in piedi e teniamo il device tra le mani poste in basso, le forze superano i 20 kg. In questi casi si verifica quella che in gergo è chiamata "Text neck" ovvero una condizione non fisiologica del rachide cervicale, sottoposto a un sovraccarico eccessivo e a uno stress ripetuto in cui la testa è chinata in avanti e protesa verso il basso.

"Il text neck rappresenta uno stress notevole non solo per la zona cervicale, ma per tutta la colonna vertebrale", spiega Giancarlo Viano, membro dell'Associazione Italiana Chiropratici (AIC). A seconda delle situazioni si iniziano a percepire forme tensive a livello dei muscoli cervicali e dei trapezi, ma con il tempo la situazione peggiora fino a creare vere e proprie condizioni dolorose spesso associate a rigidità articolare o a blocchi, situazioni in cui il paziente riferisce di avere grosse difficoltà a ruotare la testa, per esempio quando ci si deve girare, durante la guida, per fare retromarcia. Un altro segnale comune sono i mal di testa e i formicolii delle braccia e



mani. I dischi intervertebrali sono sottoposti a uno stress meccanico e la stessa cosa vale per le varie parti che compongono i punti di articolazione tra una vertebra e l'altra. In più i muscoli limitrofi, specialmente nel comparto posteriore, rimangono in tensione troppo a lungo e in posizioni biomeccanicamente sconvenienti. L'effetto peggiore, però, è a carico del midollo spinale, che è parte del sistema nervoso centrale, 'tirato' in modo anomalo per troppo tempo. In questo modo si corre il rischio di creare tensioni eccessive. Si rischia di porre le basi per fenomeni degenerativi precoci del rachide cervicale, di alterare la curva cervicale normalmente presente fino a farla addirittura invertire. Soprattutto si creano quelle che in Chiropratica sono chiamate sublussazioni vertebrali: una sofferenza che si manifesta in disallineamenti e malfunzionamenti nelle articolazioni

scheletriche con effetti sul sistema nervoso. Nei giovani questo ha un effetto più importante perché sono ancora nella fase di crescita ossea e di sviluppo. Il text neck può degenerare in disturbi della colonna vertebrale cronici e ricorrenti che vanno poi a inficiare la qualità di vita della persona, ponendo le basi per futuri problemi degenerativi artrosici. Elevare il device a una maggiore altezza è la prima cosa da ricordare, almeno all'altezza delle spalle anche se l'ideale sarebbe ad altezza occhi. Più si fa movimento con spalle e capo, meglio è. In particolare si consiglia di fare esercizi di mobilizzazione della cervicale e della colonna dorsale basati sull'estensione del capo per 15 secondi, flessione anteriore e laterale per altrettanto tempo. La cosa più importante, però, è svolgere un'attività fisica completa e costante. ■

024947

Alleanza vita dono grande
attivarsi. Cresce e lo coinvolge

dona il tuo 5x1000 a
Rosa per la Vita Onlus
C.F. 97432300586

www.rosaperlavita.org - tel. 0327 738833