



CENTRO ANALISI MONZA

Data  
Pubblicazione  
Frequenza

25 giugno 2013  
Gente  
settimanale

## Rassegna Stampa



**IL COMPUTER STA DI FRONTE**  
Il monitor del computer deve stare davanti per tenere il collo ben dritto.

# Seduti alla scrivania PASSANO I DOLORETTI

**Schiena dritta, ginocchia e gomiti a 90 gradi e piedi ben appoggiati al pavimento: con la corretta postura si mantengono sane le "giunture"**

**S**iete sicuri di stare seduti nel modo giusto? Il segreto per tenere a bada dolori e fastidi più a lungo, infatti, sta anche nella postura. «Imparate a sedervi correttamente», spiega il dottor Feliciano Di Domenico, ortopedico, fisiatra e responsabile Riabilitazione Cam di Monza. «Sin dai banchi di scuola prima e al lavoro poi si tende a trascorrere in questa posizione gran parte della nostra giornata». Spesso, però, stiamo con la schiena curva, oppure assumiamo posizioni che, pur risultando comode al momento, portano a lungo andare disagi e contratture di vario tipo. «Innanzitutto controllate che la sedia sia all'altezza della scrivania. Per non sbagliare, i gomiti dovrebbero essere piegati a 90 gradi: se sono più in basso o più in alto rispetto al piano di lavoro la posizione non è corretta», consiglia il medico. «Anche le ginocchia devono essere piegate a 90 gradi e i piedi ben posati sul pavimento: meglio non tenere le gambe accavallate troppo a lungo. Questo, quindi, vi faciliterà anche nell'avere una postura eretta, con le spalle rilassate e con la schiena dritta».

È importante anche che la tastiera e il

monitor del computer siano esattamente di fronte a voi e non di lato. «Questo non soltanto per evitare di accumulare tensioni muscolari, ma anche per tenere a bada i dolori articolari. La parte più fragile delle articolazioni, infatti, è rappresentata dalla cartilagine che la avvolge e funziona come un ammortizzatore, e che con il tempo, fisiologicamente, si consuma: intorno ai cinquant'anni può iniziare a procurare qualche noia».

Ma può accadere anche in fasi particolari della vita, per esempio in gravidanza, quando il carico sulle articolazioni aumenta e possono comparire fastidi e mal di schiena. Ecco perché un dolore ricorrente, magari a causa di uno sforzo, dopo aver fatto una corsa oppure aver sollevato un peso, non va ignorato, perché potrebbe essere un campanello d'allarme. Occorre inoltre ricordare che un'integrazione appropriata per via orale, a base ad esempio di Omega 3, presenti anche nel pesce azzurro, e di Glucosamina, può dare una mano a mantenere i propri "ammortizzatori naturali" in forma più a lungo.

