

David Floro dottore in chiropratica



LAVORO DA REMOTO: SOS CHIROPRACTICO

Lavorare da casa assicura flessibilità, ma quanto è flessibile il nostro corpo? Se trascorriamo 8/10 ore al giorno nella stessa posizione, senza muoverci, il prezzo da pagare per il nostro sistema scheletrico, muscolare e nervoso è decisamente alto. La sedentarietà ha conseguenze spesso sottovalutate, anche da molti manager, che restano per una parte importante delle loro giornate seduti al computer, accusando problemi cervicali e lombari. Ecco allora che l'intervento di un chiropratico può essere utile.

Ma cos'è la chiropratica? Il termine deriva dal greco *keir* (mano) e *praxis* (agire), dunque significa letteralmente trattamento con le mani. La disciplina è stata fondata nel 1895 negli Stati Uniti dal medico canadese David D. Palmer e ne ha fatta di strada. Oggi i chiropratici operano soprattutto nei

paesi anglosassoni, dove scuole e università insegnano la disciplina. In Italia, un numero crescente di professionisti la pratica ed è ufficialmente riconosciuta dal 2007.

Di cosa si occupa? Attraverso una serie di tecniche, manipolazioni ed esami, ha come focus i problemi della colonna vertebrale, del disco, della zona lombare, cervicale, torcicollo, scoliosi, nonché problematiche legate alle articolazioni di braccia e gambe. I chiropratici possono effettuare l'anamnesi dettagliata del paziente, procedere ad esami clinici approfonditi della colonna vertebrale, degli arti superiori e inferiori ed eseguire esami radiologici, ortopedici, neurologici ecc. Un piano di trattamento chiropratico può includere misure di ginnastica medica e di riabilitazione muscolo-articolare.

La chiropratica è basata sull'idea che la corretta struttura, allineamento e funzionalità della colonna vertebrale siano elementi necessari per il corretto funzionamento del sistema nervoso, che regola la fisiologia e la salute dell'organismo. La disciplina può essere integrata con altre specializzazioni, come il nutrizionismo.

I tre fattori più importanti per il nostro benessere sono la funzionalità del sistema muscolo-scheletrico, la chimica (è fondamentale mangiare bene e stare distanti da agenti inquinanti) e la salute mentale. Se non riusciamo a muoverci per via dei dolori, rivolgersi a un chiropratico può aiutare perché eliminerà questi ostacoli per l'attività fisica. In questo senso, intervenendo sul primo dei fattori menzionati, la chiropratica e le sue tecniche possono essere viste anche come un potente strumento di antiaging.