

LAVORO
E MAL DI SCHIENA:
DIAMOCI
UNA MOSSA!

benessere

Il vademecum dell'osteopata

Tra i disturbi muscolo-scheletrici più diffusi al mondo a cui si va incontro con l'avanzare dell'età c'è sicuramente il mal di schiena: più dell'80% della popolazione mondiale presenta almeno un episodio lombalgico durante la vita. Le cause possono essere tantissime, tra le più importanti da ricordare abbiamo sicuramente la sedentarietà, lavori pesanti e cattive posture protratte per molte ore.

Andando a valutare nello specifico il lavoro d'ufficio, sappiamo che passate tante ore seduti alla scrivania, senza mai cambiare posizione, determina sicuramente a fine giornata uno schiacciamento e una disidratazione importante del disco, struttura fondamentale per il benessere della nostra schiena, che va

salvaguardata. Quante volte infatti abbiamo sentito parlare di ernia al disco?

Consigli pratici

Se si ha dunque uno stile di vita che forza necessariamente alla sedentarietà, ecco alcuni utili consigli: alzati dalla sedia e sgranchisciti le gambe ogni ora; cambia spesso posizione; non accavalare le gambe; utilizza una sedia ergonomica; non indossare indumenti troppo stretti; assicurati di mobilizzare la schiena e di rinforzare alcuni muscoli, come quelli addominali, per ridurre il carico discale.

L'obiettivo dei trattamenti osteopatici

L'osteopata ricopre un ruolo molto im-

portante nella prevenzione e nella cura del mal di schiena. La colonna vertebrale, attraverso il trattamento manipolativo osteopatico, può ritrovare la corretta postura e migliorare la mobilità, permettendo di gestire al meglio i carichi determinati dalle posizioni quotidiane, lavorative e sedentarie. L'osteopata, inoltre, suggerisce una corretta igiene posturale, la migliore ergonomia possibile ed esercizi per mantenere il risultato ottenuto e garantirlo nel corso del tempo.

I manager possono (e devono) fare qualcosa

I manager dovrebbero sempre tenere conto della salute fisica e psichica dei loro collaboratori. Incrementando lo stato di salute generale si abbassa il dispendio energetico a cui il corpo è sottoposto ogni giorno, aumentando di conseguenza l'efficienza dei lavoratori e la riduzione dell'assenteismo per malattia.

Curiosità sull'osteopatia

L'osteopatia è un sistema di prevenzione sanitaria affermato e riconosciuto dall'Organizzazione mondiale della sanità. Il 29 settembre 2021 è stato pubblicato in *Gazzetta Ufficiale* il decreto del presidente della Repubblica del 7 luglio 2021 n. 131 che istituisce la professione sanitaria dell'osteopata. Dall'indagine demoscopica realizzata per il Registro degli osteopati d'Italia (Roi) dall'istituto di ricerca Eumetra Monterosa (su un campione rappresentativo della popolazione italiana maggiorenni) emerge che un italiano su tre conosce l'osteopatia e il 70% di chi va dall'osteopata (10 milioni di persone) lo fa per curare dolori muscolo-scheletrici.