



### **Mal di schiena a causa dello stile di vita sedentario**

In questa newsletter parleremo di un problema che affligge molte persone: il mal di schiena causato dallo stile di vita sedentario. Questo problema sta diventando sempre più frequente, complici l'aumento del lavoro d'ufficio e la sedentarietà.

Il mal di schiena può essere causato da diversi fattori, tra cui traumatismi, malattie croniche, fattori psicosociali e un'errata postura.<sup>1</sup> Quando siamo seduti per lunghi periodi, i muscoli della schiena si indeboliscono e accorciano, i dischi intervertebrali si disidratano e si può accentuare la lordosi lombare. Questi fenomeni aumentano il rischio di sviluppare dolore e tensione in quest'area.

#### **Come prevenire il mal di schiena**

Per prevenire il mal di schiena associato allo stile di vita sedentario, è fondamentale adottare alcune abitudini sane. Di seguito, vi proponiamo alcune strategie per ridurre il rischio di sviluppare questo disturbo<sup>2,3</sup>:

1. Siediti correttamente: Regola l'altezza della sedia, dei braccioli, la posizione della tastiera, dello schermo e di tutto ciò che puoi per trovare una posizione comoda!
2. Dynamic sitting: muoviti un po' sulla sedia! Sposta il peso a destra e sinistra, estendi il collo guardando in alto o estendi le braccia verso l'alto.
3. Fare pause regolari: Ogni 2 ore invece alzati per 10 minuti. Approfittate di queste pause per fare qualche esercizio di stretching.
4. Non fare il palo! Ogni ora che passi in piedi sul posto prenditi pochi minuti per fare due passi
5. Esercizio fisico: Mantenere una routine di esercizio regolare è fondamentale per rafforzare i muscoli della schiena e prevenire il dolore.<sup>4</sup> Scegli attività adatte a te, come nuoto, yoga o pilates, che aiutano a migliorare la flessibilità e la forza muscolare.
6. Mantenere un peso sano: L'eccesso di peso correla ad una maggior intensità del mal di schiena.<sup>4</sup> Mantenere un peso sano attraverso una dieta equilibrata e l'esercizio fisico può aiutare a prevenire questo problema.

Ricorda, il mal di schiena non è una condizione inevitabile! Sia che tu ne soffra già o non ancora, prendendo le giuste precauzioni e adottando abitudini sane, è possibile ridurne il rischio di insorgenza e migliorare la qualità della tua vita!

1 Low back pain and its relationship with sitting behaviour among sedentary office workers - Carolin Bontrup, William R Taylor, Michael Fliesser, Rosa Visscher, Tamara Green, Pia-Maria Wippert, Roland Zemp - 10.1016/j.apergo.2019.102894

2 Musculoskeletal disorders and prolonged static sitting –European Agency for Safety and Health at Work - [https://oshwiki.osha.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders-and-prolonged-static-sitting#Regulations\\_and\\_guidelines](https://oshwiki.osha.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders-and-prolonged-static-sitting#Regulations_and_guidelines)

3 Promoting moving and exercise at work to avoid prolonged standing and sitting –European Agency for Safety and Health at Work - <https://oshwiki.osha.eu/en/themes/promoting-moving-and-exercise-work-avoid-prolonged-standing-and-sitting>

4 Effect of a 6-month sedentary behavior reduction intervention on well-being and workplace health in desk workers with low back pain - Andrea Hergenroeder, Tyler D Quinn, Sophy J Perdomo, Christopher E Kline, Bethany Barone Gibbs - 10.3233/WOR-205178

5 Functional pain severity and mobility in overweight older men and women with chronic low-back pain--part I - Heather K Vincen , Amanda N Seay, Cindy Montero, Bryan P Conrad, Robert W Hurley, Kevin R Vincent - 10.1097/PHM.0b013e31828763a0