

La nostra salute

I CONSIGLI DEL TECNICO DI POSTURA «Occhio alla postura»

«Troppe ore a testa in giù Bisogna cambiare abitudini»

Roberto Roveri: «Occorre agire sulla quotidianità e non sottovalutare nulla: non si deve arrivare al punto di curare, di fare terapie»

NON più attività fisica per anziani, soprattutto di sesso femminile, che combattono con i dolori dell'età, ma percorso di prevenzione cui si avvicinano sempre più anche giovani, dai 30 anni in su, prevalentemente donne con una componente in aumento di uomini. L'utilizzo compulsivo del cellulare, conferma Roberto Roveri, titolare di uno studio professionale specializzato nel trattamento della postura, sta imponendo percorsi di supporto per la quotidianità. Perché la 'Text Neck', seppure ancora poco conosciuta e studiata in Italia, esiste e le conseguenze, soprattutto sui ragazzi, si vedranno soprattutto nel medio lungo termine. È sempre più evidente, secondo Roveri, che certi problemi sono legati all'uso dello smartphone, tra messaggi, video e chat. Con adolescenti che stan-

no con la testa china complessivamente diverse ore al giorno. E il corpo 'cambia', anche se non se ne rendono conto. Con anteponzione progressiva delle spalle e del capo. E allora tocca porvi rimedio, perché non è una posizione 'naturale'.

ROVERI conferma le parole del neurochirurgo Pasquale De Bonis, soprattutto in prospettiva. Ecco perché bisogna puntare sull'educazione, da interpretare come presa di coscienza. «Non bastano le due ore di esercizi mirati - puntualizza -, bisogna comprendere che è necessario cambiare comportamenti». E Roveri fa alcuni esempi. «Lo schermo del pc va posto ad altezza volto, non più in basso, come si tende a fare». Ancora: «Bene sarebbe lavorare e studiare con i cuscini a cuneo», che aiutano la colonna. E anticipa che c'è già chi si siede sulle poltrone fatte a 'palla'. «Bisogna agire sulla quotidianità, senza sottovalutare nulla. Unendo, ripeto, prevenzione e educazione». Il monito: «Non si deve arrivare al punto di curare, di fare terapie».

c. g.



SALA OPERATORIA Le tecnologie stanno modificando i nostri comportamenti e generano patologie nuove (foto di repertorio)



Non bastano due ore di esercizi mirati: servono educazione e prevenzione

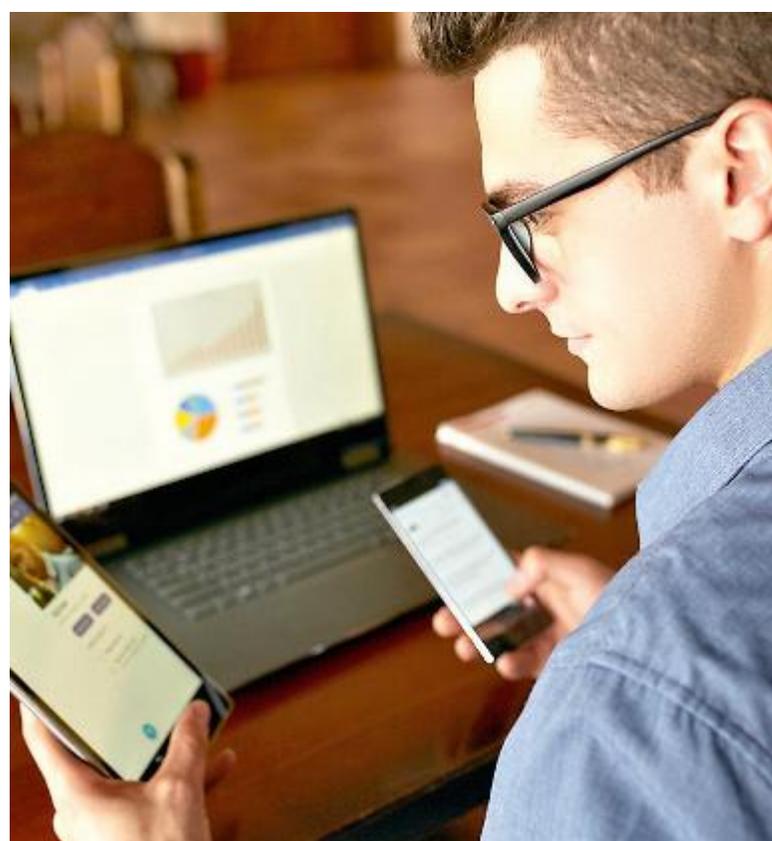
ROBERTO ROVERI
Esperto di postura

La colonna vertebrale invecchia in anticipo. Un tempo questi problemi erano rari

PASQUALE DE BONIS
Neurochirurgo

LE NUOVE MALATTIE L'esperto: «Sempre più pazienti tra i venti e i trent'anni con patologie alla colonna vertebrale. L'umidità di Ferrara peggiora tutto»

«Piegati sui cellulari: boom di problemi al collo»



SGUARDO IN BASSO
Un ragazzo consulta smartphone e tablet (foto di repertorio)

La chiamano 'Text Neck'. È la nuova patologia causata dall'abuso di smartphone: «Un carico enorme su vertebre e muscoli»

Camilla Ghedini

SI CHIAMA Text Neck, è una sindrome di recentissima definizione a livello internazionale, quindi pressoché sconosciuta tanto alla popolazione italiana quanto a buona parte della classe medica. Procurata dall'uso-abuso di cellulare, è all'attenzione della Scuola di Neurochirurgia dell'Università di Ferrara diretta da Pasquale De Bonis, neurochirurgo del Sant'Anna. Disallineamento e usura precoce delle vertebre, ernie discali, dolori cronici al collo. Queste, in sintesi, le conseguenze. A provocarla è il continuo guardare dispositivi dotati di wi-fi, soprattutto per scrivere messaggi. In sintesi il collo si piega in avanti e la testa arriva a quintuplicare e sestuplicare il proprio peso, mettendo sotto sforzo la

colonna vertebrale. I danni sono soprattutto per bimbi e giovanissimi in fase di sviluppo.

De Bonis, pare che a soffrirne siano soprattutto adolescenti, che registrano problemi di allineamento vertebrale. Corrisponde?

«Utilizzando gli smartphone il collo si piega in avanti fra i 15 ed i 60 gradi. Questo determina un carico enorme sulle vertebre, sulle articolazioni e sui dischi cervicali, oltre che sulla muscolatura».

Il rischio interventi precoci, è reale?

«Purtroppo, essendo la diffusione degli smartphone relativamente recente, non abbiamo ancora dati significativi. Considerando però che a farne uso sono anche i più

piccoli, l'eventualità è più che teorica. Le attività sportive possono sicuramente contrastare il fenomeno».

È allarme?

«Non parlerei tanto di allarme ma di vigilanza su un fenomeno crescente. In ambulatorio, a Cona, vediamo sempre più spesso pazienti di 20-30 anni, soprattutto donne o persone che conducono una vita sedentaria, con problemi di invecchiamento anticipato della colonna. Fino a pochi anni fa erano una rarità».

Il clima, a Ferrara, complica le cose?

«Data l'umidità ambientale, le colonne, secondo la mia esperienza, invecchiano a parità di età molto più velocemente rispetto a quelle di chi vive in regioni con un clima caldo-secco. La prevalenza di artrosi severa e di degenerazione discale, che ci si aspetterebbe intorno ai 60 anni è molto elevata anche intorno ai 40».

La reazione dei pazienti, di fronte alla necessità di cambiare consuetudini?

«Considerando che non si ha timore a inviare messaggi anche mentre si guida, direi che il passaggio dalla teoria alla pratica è lontano».