

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Posture scorrette al lavoro, l'ideale sarebbe cambiare spesso posizione

Redazione · Friday, December 21st, 2018

Quanto tempo durante la giornata si resta nella stessa posizione? Il **dott. Domenico Prestamburgo, direttore dell'unità operativa di ortopedia all'ospedale di Legnano**, dopo aver parlato dell'approccio che l'ortopedia ha verso i bambini, ci parla oggi di **adulti che assumono posture scorrette** e come queste possono essere migliorate.



*«Spesso ci troviamo di fronte a una situazione non clinicamente evidente – spiega il dottor Prestamburgo –, ma di condizioni posturali che, reiterate nel tempo, prima o poi potrebbero dare anche un'evidenza, con sintomi e limitazioni. **Mantenere una postura in maniera prolungata durante il corso della giornata non è adatto per l'essere umano. L'ideale sarebbe alternare le posture durante il giorno. Questo significa non stare 8 ore alla scrivania, e lo stesso vale per chi guida per lunghi tragitti che dovrebbe fare ogni tanto una pausa e camminare**».*

*«Ognuno di noi – prosegue l'ortopedico –, di fronte a uno stimolo come una postura coatta prolungata, reagisce in modo diverso sulla base del proprio atteggiamento posturale, ma anche in base al grado di usura e di consumo del patrimonio articolare acquisito». Il dottor prestamburgo sottolinea quindi che quello che raccomanda sempre ai suoi pazienti è di **«arrivare a percepire prima della nascita del disturbo clinico la necessità di alzarsi e di cambiare posizione. Ma un atteggiamento scorretto non lo assume solo chi sta seduto a lungo, ma anche di chi lavora al banco che sta costantemente in piedi. Il paziente deve acquisire una cultura della postura. Invece spesso il paziente si muove solo se c'è una sintomatologia e la fase di prevenzione viene così persa**».*

Importante, come sempre, l'attività fisica gioca un ruolo fondamentale sia per la salute in generale, ma anche perchè da essa ne possono trarre beneficio anche le articolazioni: «L'attività fisica deve però essere proporzionata alle caratteristiche fisiche del paziente» ha concluso il dottore.

This entry was posted on Friday, December 21st, 2018 at 1:20 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

