

Mal di schiena: è postura o è movimento?

La postura corretta è da tempo tema di discussione tra i professionisti sanitari, i pazienti ma anche più in generale all'interno della nostra società. Ma esiste veramente una postura capace di prevenire il dolore e da mantenere per tutta la giornata? È corretto pensare che la nostra schiena vada protetta in quanto debole? All'interno dell'articolo "Siediti dritto": rimettiamolo in discussione", Slater et Al Nolan sfatano i miti più comuni legati alla postura e al dolore alla schiena. Vediamone assieme alcuni esempi:

Non esiste una singola postura corretta: non ci sono evidenze scientifiche che parlino dell'esistenza di una singola postura corretta e che evitarne alcune sia utile per la prevenzione del mal di schiena.

La postura riflette come ci sentiamo: il nostro atteggiamento fisico dimostra le emozioni e i pensieri di una persona; alcune posture possono essere adottate come una strategia di difesa e sono connesse alla vulnerabilità della persona, pertanto capire il motivo di un determinato atteggiamento può essere utile invece che correggerlo senza indagare oltre.

La colonna vertebrale è forte e possiamo fidarci di lei: è una struttura robusta e adattabile, capace di muoversi in sicurezza in diverse modalità e di accettare carichi. Le comuni avvertenze sul proteggere la nostra colonna non sono basate su evidenze scientifiche e possono portare a sviluppare paura del movimento.

Stare seduti non è pericoloso: rimanere seduti per più di trenta minuti non è causa di danno e non dovrebbe essere per forza evitato: nonostante questo muoversi e cambiare posizione è utile al copro ed essere fisicamente attivi è un elemento chiave per rimanere in salute.

Fonte: Slater, Diane et al. "'Sit Up Straight": Time to Re-evaluate." The Journal of orthopaedic and sports physical therapy vol. 49,8 (2019): 562-564.

Giada Piussi, Dott.ssa in Fisioterapia