

Tutti i consigli del fisioterapista
 “Attenti alle persistenti infiammazioni articolari
 Ma anche gastriti, reflusso e coliti sono segnali che il corpo non lavora bene”

Smart working, quei malanni da ascoltare

di MARCELLO RADIGHIERI

I classici dolori alla schiena, alle ginocchia o al collo, certo. Ma anche rigidità articolari e difficoltà a mantenere la stessa posizione per lungo tempo. In alcuni casi perfino il mal di testa. «Sono tutti sintomi da non sottovalutare - spiega Davide Saracino, presidente della Commissione d'Albo dei Fisioterapisti di Bologna - specie se perdurano per più di una settimana. Spesso indicano uno stato infiammatorio generalizzato dovuto all'inattività o a posture scorrette mantenute nel tempo».

Tra lockdown e smartworking, infatti, negli ultimi due anni il numero di pazienti colpiti da fastidi muscolo-scheletrici è cresciuto in maniera esponenziale. «Anche una quarantena di 10 giorni è sufficiente ad alterare le abitudini motorie e quindi ad esacerbare rigidità che magari covavano latenti già da tempo», conferma Saracino. L'improvviso e continuo trascinarsi tra letto, divano e postazioni di



1
L'esperto
 Davide Saracino
 fisioterapista
 bolognese

lavoro non adeguate, infatti, può facilmente irrigidire le strutture articolari e muscolari. «Come si risponde a tutto ciò? Se non è presente una patologia seria come artriti, stenosi, instabilità vertebrali o l'osteoporosi, in genere la ripresa della normale routine consente al metabolismo corporeo di riattivarsi. Noi consigliamo sempre di ricominciare l'attività motoria gradualmente, possibilmente con una semplice camminata, prima di ritornare all'attività sportiva che si pratica abitualmente». In caso di dolori persistenti, i fisioterapisti possono poi studiare e indicare esercizi specifici per andare ad agire sulle zone dolenti: dal rinforzo muscolare a circuiti aerobici per attivare correttamente il diaframma e di conseguenza la gabbia toracica, tanto per fare qualche esempio. «Ma prima di questo passaggio dobbiamo necessariamente visitare il paziente».

Ecco perché, continua Saracino, in presenza di un fastidio persistente da settimane o mesi «è op-

2
Corpo libero
 Spesso i dolori cominciano al mattino limitando i movimenti



portuno prenotare una visita dal medico o dal fisioterapista per inquadrare il problema. Un dolore temporaneo può durare al massimo qualche giorno: se diventa cronico, è necessario l'intervento di uno specialista. In particolare se la sintomatologia tende ad aumentare con il passare del tempo e ad acuirsi al mattino, finendo per limitare i movimenti». I campanelli d'allarme sono diversi e in alcuni casi vanno ben oltre le semplici

lombalgie e cervicalgie: «Nel periodo pandemico è aumentata molto anche la frequenza dei mal di testa dovuti alla tensione della muscolatura masticatoria dovuta al digrignamento dei denti notturno, a sua volta sintomo di stress. Ma lo stesso discorso può essere fatto per i problemi viscerali come gastriti, coliti e reflusso. Sono tutti segnali che ci indicano che il corpo non sta lavorando bene ed è necessario correre ai ripari».

AL VOSTRO FIANCO, SEMPRE.



L'AAROI-EMAC l'Associazione dei Medici Anestesiologi Rianimatori e di Emergenza-Urgenza

Quotidianamente è al fianco degli Specialisti che lavorano negli ambiti più delicati della Medicina e che sono accanto ai pazienti in momenti talvolta molto critici in cui c'è in gioco la vita.

L'AAROI-EMAC per loro è sempre presente, così come sempre presenti sono i Medici Anestesiologi Rianimatori e dell'Emergenza-Urgenza in Sala Operatoria, in Rianimazione, in Pronto Soccorso, nel 118, nelle cure palliative, nella terapia del dolore e in tutte le emergenze intra e extra ospedaliere...

Tra i punti in primo piano nell'agenda dell'Associazione: valorizzare la professionalità di queste due categorie specialistiche, puntare ad un maggior riconoscimento anche economico in vista del prossimo contratto, continuare a monitorare la strada avviata dell'aumento delle borse di studio in Anestesia e Rianimazione e Medicina d'Emergenza-Urgenza e valorizzare sempre di più i Medici in Formazione, mantenendo la possibilità di assunzione negli ultimi due anni, favorendone quindi l'accesso al sistema sanitario pubblico.