



ARTICOLI TOP, BENESSERE, MASSAGGI, MASSAGGIARTI, SALUTE, SLIDE HOME

Contrattura da lockdown e smartworking: cosa fare

NOVEMBRE 16, 2020 | BY LA REDAZIONE

Mal di schiena, dolori al **collo**, gambe **intorpidite** e dolori diffusi sono i disturbi più diffusi che il periodo di **lockdown** ha lasciato sul corpo di un italiano su due.

I colpevoli sono la **sedentarietà** prolungata insieme a **movimenti** e **posture scorrette** che abbiamo assunto nelle lunghe giornate passate tra **divano**, **scrivania**, attività fisica fai da te e **smart working**.

Tuttavia, anche indipendentemente da lockdown, 7 cittadini su 10 soffrono **periodicamente** di **disturbi articolari** in particolare dolori di schiena in generale (49%), dolori al collo (37%) e fastidi a ginocchia e anche (29%).

Ovviamente la **quarantena** e lo **smartworking** hanno peggiorato il quadro, aggiungendo anche le condizioni psicologiche non ottimali. E la situazione riguarda **tutte le età**.

Un'indagine Spiega La Situazione

Secondo una ricerca condotta da Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, i dolori muscolari e le contratture sono una costante del nostro tempo.

Sicuramente la **quarantena** ha giocato un ruolo determinante per la **salute** del nostro **apparato muscolo scheletrico**.

Sicuramente l'eccessiva sedentarietà del periodo di quarantena, seguita da **posture sbagliate** assunte durante i momenti di relax sul divano e dallo **smartworking** hanno portato a **contratture** e **dolori muscolari**.

Gli **sportivi** hanno dovuto fare i conti con una **perdita** del **tono muscolare** e una **riduzione** della **coordinazione neuromuscolare** con conseguente di **sovraccarico articolare**.

Le **persone sedentarie** possono aver colto l'occasione per iniziare a fare un po' di **attività fisica**, spesso andando incontro, però, a **dolori muscolari** o **articolari**, riconducibili a **movimenti scorretti**.

Abbiamo già affrontato l'argomento nell'**articolo** di **luglio** :

LOCK DOWN & DOLORI MUSCOLARI: I PROBLEMI DA NON SOTTOVALUTARE

Nel seguente articolo affrontiamo l'argomento relativamente alle **contratture muscolari** a cui andiamo incontro in questo periodo di minore mobilità.

Lo Smart Working

Utilizzare ogni giorno **postazioni di lavoro** improvvisate può scatenare tutta una serie di **sintomi** e **disturbi muscolari**, senza contare poi che lo **stress** e l'**ansia** molto spesso si somatizzano sulla **schiena**, causando dolore.

Il principale problema rimane l'assenza di una **scrivania**, di una **sedia ergonomica** e la mancanza di ausili utili al mantenimento di una **postura corretta**.

Tutto questo potrebbe portare ad una **limitata mobilità articolare**, **dolore** a livello del **rachide lombo-sacrale** che potrebbe irradiarsi anche agli arti inferiori e **contratture muscolari**.

Consigli Per Lavorare E Studiare Da Casa

Tuttavia è possibile alleggerire il **carico** sulla **schiena** con qualche piccolo accorgimento.

Innanzitutto la **postura**.

Evitare di lavorare in **posizioni strane**, magari seduti sul divano con il laptop sulle gambe.

Sediamoci davanti ad una **scrivania** o tavolo su una **sedia ergonomica** e se non ne avessimo a disposizione, ci si può aiutare aggiungendo un **cuscino** dietro la schiena.

È bene anche posizionarsi all'**altezza giusta** rispetto al **computer** e, in mancanza di un supporto, possiamo utilizzare dei libri, impilati in modo da formare un piano inclinato dove posizionare il nostro laptop.

Per mantenere una postura adeguata possiamo anche utilizzare un **rialzo per i piedi**.

La **ridotta pressione** sulle **gambe**, infatti, aiuta la circolazione del sangue nelle zone periferiche e riduce la **pressione** sulla **parte bassa** della **schiena** e delle **ginocchia**.

Bisogna fare attenzione anche alla posizione del **polso** per evitare di sviluppare problemi più gravi dopo.

Cosa succede quindi, se la nostra **postura** dovesse risultare **errata**?

Specie mentre guardiamo la TV sul divano, o mentre stiamo leggendo un libro, o davanti al pc, cellulare o mentre svolgiamo il nostro smartworking??

Rischiamo una **contrattura muscolare**.

Cosa È La Contrattura Muscolare?

La **contrattura muscolare** è una **contrazione involontaria**, insistente e dolorosa di uno o più **muscoli scheletrici**.

Il muscolo coinvolto si presenta **rigido** e l'**ipertonia** delle **fibre muscolari** è apprezzabile al tatto.

Il **soggetto** colpito da una contrattura avverte un **dolore modesto** e **diffuso** lungo l'area muscolare interessata.

Cosa Fare In Caso Di Contrattura Muscolare?

Prima di ricorrere ai farmaci antinfiammatori (FANS) e miorilassanti, da utilizzare solo nei casi più gravi e sotto controllo medico, la terapia più efficace è il **riposo** e lo **stetching**.

L'ideale è anche un **massaggio decontratturante** effettuato da un **fisioterapista professionista**.

Questo **allenterebbe** le **tensioni muscolari** ottenendo **benefici** anche a livello **antalgico**.

Il **massaggio decontratturante** è un tipo di massaggio il cui scopo è quello di **sciogliere** le **contratture muscolari**.

E in grado di favorire l'**afflusso** di **sangue** ai **muscoli** e **allungamento** della **muscolatura** stessa.

Alessia Almasio



CONTRATTURA MUSCOLARE

LOCKDOWN

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

SMARTWORKING



[Cookie Policy](#) - [Informativa Privacy](#)



Il programma detox
HEART OF OCEAN

Il superpotere
delle alghe



Relazione di coppia:
i segreti per viverla
serenamente



Bbl-brazilian butt
lift: quando
l'aumento dei glutei
si esegue senza
protesi con grasso
autologo



I 5 alimenti ideali
per una ricca e
nutriente colazione

Fior di Cotone materassi a Lecco
Obiettivo Incontro agenzia per single a
Milano

Il Salottino studio estetico a Milano
Fabrice Croci pranoterapeuta a
Piacenza

Raggio di Fiducia Shop
Dott.ssa Laura D'Ostilio MMG e
omeopata a Genova

Olga Novikova Terapista Ayurvedica a
Milano

Avalon Pizzeria ad Ancona
Massaggi'Arti Studio Massaggi a
Perugia

F3 Centro Massaggi a Trieste
Essentiel Centro Estetico a Trieste
Farmacia Colace dr. Anna Maria

Home

Benessere
Antistress

Fitness

Bellezza
Antiaging

Moda

Salute

Cucina

Mamme

Nutrizione

Amici Animali