

"MUOVERSI!"

di Stefania Rimini

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Proseguiamo ad occuparci di cervicale

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Abbiamo sempre il telefono in mano... leggere messaggi, mandare messaggi, mandare email, ricerca Internet. Non ci facciamo nemmeno caso, ma buona parte della giornata la passiamo in questa posizione e succede che a 30 anni ti ritrovi già messo così.

STEFANO TURCHETTA – MEDICO RADIOLOGO

Questa è una risonanza magnetica del collo che mostra come si sia persa la normale curvatura. Le vertebre si sono raddrizzate proprio sotto la forza della contrattura dei muscoli del collo che fungono da collarino naturale, impediscono cioè al collo di potersi muovere perché con i movimenti si avrebbe il dolore.

STEFANIA RIMINI

Gli si è deformato il collo?

STEFANO TURCHETTA – MEDICO RADIOLOGO

Gli si è deformato il collo.

SERGIO BOSA – FISIOTERAPISTA

Negli ultimi anni abbiamo notato che tanti ragazzi giovani, anche sotto i 30 anni, hanno questo tipo di problema.

STEFANIA RIMINI

E come si rimedia?

SERGIO BOSA – FISIOTERAPISTA

Si rimedia facendo degli esercizi di mobilità flesso – estensione, rotazione da una parte, rotazione dall'altra e anche inclinazione laterale, portare l'orecchio verso la spalla.

STEFANIA RIMINI

Però poi dopo tutti continuano a guardare il telefonino con la testa piegata...

SERGIO BOSA – FISIOTERAPISTA

No, il telefonino non bisogna guardarlo in questa posizione, ma cercare di portarlo in posizione diritta, con la testa diritta.

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Allora secondo lo studio del fisioterapista neozelandese Steve August la testa di un adulto pesa circa 5 kg, ogni volta che la pieghiamo in avanti così, quando siamo al telefono, leggiamo, il collo deve sopportare, secondo i suoi calcoli eh, un peso di 27

kg, ogni volta che pieghiamo così... povero collo, poi tutta la pelle lì, i muscoli vanno giù, che disastro! Continuiamo dopo la pubblicità.

PUBBLICITA'

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Parliamo di movimento, il corpo umano è strutturato per muoversi ed è stato stimato che il rischio di morire è del 30% inferiore per quelli che fanno attività fisica rispetto a quelli che non la fanno. Con il movimento ci si cura, movimenti sbagliati però sono disastrosi e quindi quali sono quelli giusti? Cosa fare, come e perché. Stefania Rimini.

MASSIMO FUSELLO – DIETOLOGO, DIRETTORE SANITARIO MEDICLINIC

L'attività fisica ha un effetto vicino a quello della metformina, che è un antidiabetico molto noto. Ha un effetto simile a quello della metformina nella riduzione della glicemia, ma anche nella riduzione dell'incidenza del diabete cioè della comparsa del diabete. Per l'ipertensione arteriosa, anche sulla salute delle ossa e dei muscoli, ma anche nella salute mentale.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Per gli anziani gli esercizi aerobici come pedalare, ballare, camminare a passo svelto abbassano il rischio di comparsa dell'Alzheimer e limitano la perdita di volume della materia grigia. E per quanto riguarda il colesterolo?

MASSIMO FUSELLO – DIETOLOGO, DIRETTORE SANITARIO MEDICLINIC

L'attività fisica non riduce il colesterolo cattivo che è LDL colesterolo, ma aumenta l'HDL, che è il colesterolo buono e siccome il rischio cardiovascolare, lipidico, si misura dal rapporto fra HDL e LDL, diminuendo questo rapporto migliora il rischio cardiovascolare.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Un'altra condizione che interessa quasi tutti è l'artrosi che può manifestarsi ben prima di diventare anziani.

RENATO VILLAMINAR – FISIATRA

Si consuma la cartilagine e l'osso si deforma.

STEFANIA RIMINI

Lì conviene fare movimento?

RENATO VILLAMINAR – FISIATRA

Lì bisogna fare movimento perché l'artrosi con il movimento migliora.

STEFANIA RIMINI

Migliora.

RENATO VILLAMINAR – FISIATRA

Migliora col movimento, cioè si riduce quella che è la causa del dolore che è la rigidità e la contrattura muscolare.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

A volte capita di avere mal di schiena, o dei dolori, ma non si riesce a capire il perché. E' meglio muoversi, o star fermi? Si può fare una spinometria che proietta una luce infrarossa sulla schiena del paziente, mentre una pedana computerizzata registra il carico e permette di misurare le alterazioni funzionali.

RENATO VILLAMINAR – FISIATRA

Lui ha una tendenza a una rotazione del bacino verso sinistra; questa è a un'inclinazione del bacino verso destra. Queste due alterazioni possono portare a un sovraccarico del rachide, della parte lombare, e dare delle patologie anche senza sindromi degenerative.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Cioè può aver male anche se non c'è un danno. E allora cosa può fare? Muoversi!

RENATO VILLAMINAR – FISIATRA

Ridurre la rigidità, ridurre l'atteggiamento viziato e la contrattura muscolare riduce il dolore.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Quindi è sempre fondamentale curare la schiena che va liberata da rigidità e contratture, per esempio con esercizi come questi.

SARA ZORZUT – FISIOTERAPISTA

Stende la gamba e tenendo il torace appoggiato al pavimento porta la gamba dalla parte opposta del corpo, testa dritta, e cerchiamo di avvicinare il piede, ginocchio steso, al pavimento. Questo va a fare uno stretching del piriforme che è un muscolo che spesso quando ci sono problemi lombari cronici è corto. Oppure un altro modo in cui si può allungare è con l'anca sopra ai 90 gradi, facciamo prendere al paziente la caviglia, il ginocchio lo spinge verso giù, però l'anca sempre sopra ai 90 gradi, e deve essere proprio una rotazione in questo modo.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Prendiamo lo stretching: non è detto che faccia sempre bene tirare e tirare, per arrivare a toccarsi la punta dei piedi. Quello che serve è che ci sia un allungamento della catena posteriore, la muscolatura che parte dall'occipite, scende giù lungo la schiena, i glutei, dietro le gambe e sotto la fascia plantare.

SARA ZORZUT – FISIOTERAPISTA

Ok, da questa posizione qui cerchiamo di avere: le caviglie, il ginocchio e l'anca allineati. Non cascare così, non in fuori... Ok? Parallele. Le caviglie si portano a 90 gradi, le dita non in estensione, non in flessione perché se no viene un crampo, ma cerchiamo di tenerle più rilassate possibile. Okay?

STEFANIA RIMINI

Sono rilassate?

PAZIENTE

Sì, diciamo di sì

SARA ZORZUT – FISIOTERAPISTA

Ci prendiamo i gomiti e, infine, mento, spinge in questa direzione come se tenesse una palla, verso le caviglie. E mento in basso. 10 minuti, per gli sportivi, 15 al massimo, sono sufficienti. E' un ottimo lavoro e allunghiamo globalmente gruppi muscolari molto molto numerosi. Fondamentale è: tutte queste posizioni se c'è dolore vanno sospese. Quel giorno abbiamo fatto 5 minuti? Perfetto, abbiamo fatto 5 minuti.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

"Non ho tempo" è il motivo per cui 6 italiani su 10 non fanno nessun tipo di movimento fisico regolare e mirato. Due ore e mezza alla settimana di moderata attività fisica si possono trovare sempre, ed è quello che raccomandano le linee guida internazionali.

GIANFRANCO BELTRAMI – SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT

Sì, può essere mezz'ora al giorno, che può anche essere frazionata in periodi però che non devono essere inferiori ai 10 minuti. Quindi, diciamo che...

STEFANIA RIMINI

Almeno 10?

GIANFRANCO BELTRAMI – SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT

Almeno 10 minuti. Poi è anche a seconda dell'età, per cui i bambini e i ragazzi fino a 18 anni dovrebbero fare un minimo di un'ora di attività fisica giornaliera.

STEFANIA RIMINI

Ma in questa mezz'ora che dovremmo dedicare ogni giorno all'attività fisica, si possono contare anche le fatiche quotidiane tipo salire le scale, portare le borse della spesa, camminare per strada...

GIANFRANCO BELTRAMI – SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT

Assolutamente sì, questo è un tipo di attività fisica che è assolutamente consigliata.

STEFANIA RIMINI

Cioè contano nei dieci minuti?

GIANFRANCO BELTRAMI – SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT

Conta nei 10 minuti.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Fare giardinaggio, ballare, passare l'aspirapolvere, spostarsi in bicicletta, camminare a passo svelto, sono tutte attività fisiche che aiutano a raggiungere il minimo sindacale per non essere sedentari, ma sarebbe meglio fare attività almeno un'ora al giorno. Più ci si muove meglio è, anche per chi ha avuto un infarto.

ALESSANDRO GABELLINI - CARDIOLOGO

L'attività fisica provoca una vasodilatazione nel senso che apre i capillari non usati, non utilizzati e quindi migliora la circolazione sia in periferia, alle gambe, che in questo caso diventano un po' come le gomme di una macchina che se sono ben gonfie lo stesso motore va meglio che lo stesso motore con delle ruote sgonfie, ma l'aumento di circolo c'è anche a livello proprio dei capillari del miocardio. Ma poi gli effetti sono anche sulla coagulazione, sull'aggregazione piastrinica...

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

E qual è il tipo di movimento che fa bene al cuore?

ALESSANDRO GABELLINI - CARDIOLOGO

La bicicletta va bene, la cyclette, va bene la camminata. Quindi esercizi a corpo libero, lo yoga stesso, graduale, potrebbe essere un ottimo suggerimento terapeutico.

SELINE VIGNONI - INSEGNANTE HATHA YOGA

Spesso anche i medici stessi mi mandano delle persone. Fa benissimo diciamo a livello della colonna vertebrale, per rinforzare i muscoli, per elasticizzare, aiuta la circolazione linfatica, sanguigna...

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Attenzione però che, proprio come un farmaco, il movimento va dosato, ha una posologia e una durata, perché se fatto male può avere effetti collaterali anche gravi come aritmie, svenimenti e, nel soggetto che ha avuto un infarto da poco, arresti cardiaci e scompensi.

ALESSANDRO GABELLINI - CARDIOLOGO

Questo, se uno esagera... se uno usa la bicicletta e si mette a fare le salite in cui la sua frequenza va a 150-160 invece che stare nei 120-130 di sicurezza.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

E come fa uno a sapere quant'è la sua frequenza cardiaca? Si compra un cardiofrequenzimetro e se lo mette al polso.

ALESSANDRO GABELLINI - CARDIOLOGO

L'obiettivo è sempre che la frequenza cardiaca non superi i 130.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Poi dipende dall'età. Per i più anziani la frequenza ideale può essere inferiore, l'importante comunque è non stare seduti 6-8 ore al giorno perché la sedentarietà è considerata la quarta causa di morte. Vale anche per i più giovani, costretti a stare alla tastiera per delle ore, si può prevenire la sindrome del tunnel carpale che costringe tanti a operarsi.

STEFANO TOGNON - ORTOPEDICO

Certe posizioni nelle quali si mantengono le dita molto alte oppure certe posizioni in cui non c'è un buon appoggio dei polsi sono posizioni che vanno evitate. Non bisogna

digitare con troppa forza, bisogna ogni tanto spostarsi e fare qualche movimento in modo tale che i tendini ripristinino un pochino anche il loro scivolamento.

STEFANIA RIMINI

Anche per il mouse?

STEFANO TOGNON - ORTOPEDICO

Sempre in questo modo cioè un'estensione prolungata delle dita senza crearsi dolori. E ugualmente una flessione, la flessione del polso, estendendo bene il gomito.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Anche le articolazioni , le spalle, le caviglie, le ginocchia vanno mantenute in funzione. Bastano pochi esercizi da fare a casa propria tutti i giorni.

SERGIO BOSA – FISIOTERAPISTA

Eccolo qua, e poi scende giù... è il famoso ragnetto.

STEFANIA RIMINI

E a cosa serve il ragnetto?

SERGIO BOSA – FISIOTERAPISTA

Il ragnetto serve per mantenere ed aumentare la mobilità della scapolo omerale.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Mentre contro la periartrite, che colpisce a tutte le età, c'è quest'altro esercizio.

SERGIO BOSA – FISIOTERAPISTA

Qua lo stiamo eseguendo con un macchinario, in realtà a domicilio si può eseguire lo stesso esercizio utilizzando un elastico. Noi lo attacchiamo a questo macchinario, a casa si può utilizzare un calorifero, dopodiché si fa esattamente, si riproduce esattamente lo stesso esercizio quindi si lavora con intra ed extra rotazione. Si può inoltre utilizzare anche mobilizzando verso l'alto o addirittura anche per rinforzare i muscoli del cingolo posteriore.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Per migliorare l'equilibrio e rinforzare le caviglie e le ginocchia si possono usare una tavola o dei cuscini propriocettivi.

SERGIO BOSA – FISIOTERAPISTA

Deve stare in equilibrio su questi cuscini. Se vogliamo rendere più difficile ancora l'esercizio, possiamo chiedere al paziente di fare l'esercizio monopodalico, quindi su un piede soltanto, tenendo sollevato l'altro piede. Ecco, in genere...

PAZIENTE

Non ce la faccio... (ride)

SERGIO BOSA – FISIOTERAPISTA

Aumenta la difficoltà. Vedete tutto il lavoro propriocettivo, il piede che continua a correggere la posizione, che è un grosso aiuto anche per tutta la prevenzione di quelle che sono le patologie che riguardano la caviglia e che riguardano il ginocchio.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Per rinforzare i quadricipiti, possiamo stare qualche minuto con le gambe piegate e la schiena contro il muro. Per tonificare le braccia, possiamo usare una bottiglia di acqua e allenare i bicipiti e i tricipiti. Ma oltre all'equilibrio e alla forza, quello che dobbiamo cercare di mantenere negli anni è l'elasticità, per esempio con questo esercizio.

SARA ZORZUT – FISIOTERAPISTA

Ci si accosta le caviglie con un laccetto, ok, braccia non a livello delle spalle, non sopra, ma diciamo le mani leggermente sotto le spalle. Lui sta completamente rilassato, cerca di avere una respirazione bassa diaframmatica. 15 minuti al giorno. Sembra ridicolo, banale, ma provare per credere, farlo tutti i giorni, perché questo è proprio diciamo la base e mi va ad allungare quei muscoli tonico posturali e sono muscoli che non sono necessariamente sempre controllati dalla volontà.

STEFANIA RIMINI

Questa la consiglia per cosa?

SARA ZORZUT – FISIOTERAPISTA

Per tutte le patologie del rachide, dalle cervicalgie, alle dorsalgie, alle lombalgie. L'ultima cosa che secondo me è fondamentale, quello che cambia, come dicevo prima al signore, tra noi adesso e quando avevamo 20 anni, che ci viene a calare nel tempo è l'elasticità. E l'elasticità è il segreto per il benessere e per la giovinezza.

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Una botta di giovinezza anche le borse della spesa, più pesano e meglio è perché stimolano, salvo controindicazioni, la formazione della massa ossea. Anche parcheggiare, non trovare parcheggio per esempio può essere una botta di salute perché ti costringe a fare una camminata veloce per almeno 10 minuti come consigliano gli estensori delle linee guida internazionale che probabilmente poi loro viaggiano in taxi! Anticipazione su lunedì prossimo.