

SMART WORKING E MAL DI SCHIENA: CHIROPRACTICA IN AIUTO A CHI LAVORA DA CASA

7 Aprile 2020



ROMA – Si chiama “lavoro agile”, smart working dall’inglese, ma per la colonna vertebrale è tutt’altro che agile il lavoro da casa. Adoperare sedute improvvisate per l’utilizzo dei dispositivi che consentono di lavorare fuori dall’ufficio, pc, tablet, smartphone, può essere dannoso per la salute e scatenare quel fastidioso mal di schiena, che è considerato il male del secolo. In questi giorni più che mai, a lavorare su tavoli e sedie, addirittura dal divano, quindi non utilizzando sedie ergonomiche alla giusta altezza di una scrivania che consenta il corretto funzionamento del nostro sistema scheletrico, si rischia di acuire patologie pregresse o agevolare il diffondersi del dolore lombare, dorsale, cervicale, che nella maggior parte dei casi dipende da una stimolazione dei nervi, spesso associata a una contrattura diffusa della muscolatura paravertebrale.

È possibile trovare nella Chiropratica un alleato che consente di porre rimedio al dolore senza ricorrere all’utilizzo dei farmaci. Ciò perché si tratta di una cura del tutto naturale, che fa soprattutto uso delle tecniche manuali, frutto dell’esperienza e dell’accurata conoscenza delle discipline scientifiche da parte del Dottore Chiropratico. «Identificare il tipo specifico di mal di schiena, che sia da stress, di tipo muscolo tensivo, da sforzo o di altra natura, permetterà di fornire al paziente specifici consigli e miglioramenti sullo stile di vita, sulle soluzioni ergonomiche e le attività fisiche più idonee – spiega John Williams, presidente dell’Associazione Italiana Chiropratici – Molto spesso, i piccoli o grandi stress della vita quotidiana portano a trascurare la nostra salute, favorendo la sedentarietà e una maggiore tensione anche a livello muscolare; di conseguenza, il dolore si intensifica con l’aumentare della tensione fino a diventare insopportabile».

Le “sublussazioni” alla base del mal di schiena. Come si formano e come affrontarle.

Il mal di schiena e le disabilità che ne possono conseguire sono tra le disfunzioni più comuni riscontrabili nella popolazione italiana. Traumi, abitudini lavorative scorrette, vita sedentaria, abitudini alimentari sbagliate e stress, possono essere individuati tra le cause più comuni. In seguito a uno o più fattori sopra elencati, può capitare che una o più vertebre presentino delle disfunzioni meccaniche che possono creare un’interferenza che può essere definita “sublussazione vertebrale”. Si può creare, cioè, un’interferenza nella normale comunicazione tra la radice del nervo spinale e il midollo spinale, e, di conseguenza, tra sistema nervoso centrale e periferico. Questo processo di trasmissione alterata viene troppo spesso sottovalutata. Una diminuzione o un aumento dello stimolo neurale può portare, infatti, a una serie di compensazioni e infiammazioni che possono sfociare in sintomatologie spiacevoli, tra cui, solo per citarne alcuni: mal di schiena, dolori muscolari diffusi e cervicalgie.

Chi è il Dottore in Chiropratica? Come lavora? E perché non prescrive farmaci.

Il Dottore in Chiropratica, grazie a un percorso di studi con una laurea magistrale a tempo pieno e frequenza obbligatoria a ciclo unico di almeno cinque anni, è in grado di individuare le cause di questi problemi tramite un’anamnesi accurata, che

include vari aspetti dello stile di vita, e utilizzando dei test funzionali particolare alla Chiropratica e, qualora rientrasse nel suo campo di azione, è in grado di aiutare il paziente con un approccio di tipo "olistico conservativo", in totale sicurezza, e spesso permettendo il paziente di non ricorrere ai farmaci.

Come riconoscere un Chiropratico affidabile (e laureato)?

Per completezza, bisogna sottolineare come sia fondamentale la comunicazione inter-disciplinare tra medici e Dottori Chiropratici. Questi ultimi, infatti, devono essere membri dell'Associazione Italiana Chiropratici - AIC, l'unica associazione operante in Italia e riconosciuta dalla comunità scientifica a livello internazionale. L'AIC, infatti, raggruppa i professionisti che esercitano questa disciplina riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'appartenenza all'Associazione, ad oggi, risulta per il paziente l'unica garanzia di trovarsi di fronte a professionisti sanitari con una preparazione scientifico-universitaria e con la capacità di capire quale sia il problema e al contempo di decidere velocemente se il paziente necessita di cure mediche. In conclusione, per garantire che il paziente sia tutelato al meglio, è necessaria una comunicazione chiara ed efficiente con altri professionisti della salute, per esempio, medici e fisioterapisti.