

di **Giorgio Mottini**Fondatore e formatore di
Eukinetica star bene lavorando
www.eukinetica.it

Quando si “**BLOCCA**” la spalla

La periartrite scapolo-omerale è spesso legata a specifiche professioni. Ecco i consigli per prevenire questo disturbo.

Il termine periartrite è costituito dal prefisso di origine greca “peri” (che significa attorno), unito alla parola “artrite”, che sta a indicare la presenza di uno stato infiammatorio di una o più componenti delle articolazioni, che nello specifico sono: capsula articolare, tendini, legamenti e cartilagini. Quindi, letteralmente, periartrite sta a indicare **“infiammazione di ciò che sta attorno a un’articolazione”**.

Il termine tecnico periartrite scapolo omerale definisce, pertanto, l'**infiammazione della spalla**, articolazione composta dall'unione di tre ossa (clavicola, scapola e omero).

Diverse possono essere le cause scatenanti un'infiammazione articolare: l'usura delle componenti articolari dopo i 50 anni d'età, il diabete (per motivi ancora sconosciuti), traumi subiti in loco e la professione svolta nel corso degli anni. Ed è proprio questo il fattore sul quale ci soffermiamo per capire quali professioni maggiormente espongono le “povere spalle” a questo tipo di sofferenza.



Chiunque svolga una professione che vede altamente impegnati gli arti superiori, potenzialmente ne potrà soffrire. Dunque figure professionali come il parrucchiere, il chirurgo, il dentista, l'operaio edile, il manovale, il tornitore, l'imbianchino, il pallavolista, il marciatore, il nuotatore, il tennista, il violinista, il direttore d'orchestra, solo per citarne alcune.

Quando per diverse ore al giorno, moltiplicate per tutta una vita lavorativa, le spalle vengono sollecitate a muovere ripetutamente o tenere sollevato un braccio o tutte e due, i muscoli di pertinenza **lavorano in una condizione di accorciamento permanente** che procura, nel medio e lungo periodo, sofferenza articolare.

I sintomi tipici dell'infiammazione sono **dolore, rigidità articolare** e conseguente riduzione della mobilità, gonfiore locale, arrossamento unito a senso di calore.

A livello medico, il rimedio per l'infiammazione è costituito dall'applicazione di ghiaccio unitamente al riposo e all'uso di antidolorifici; nei casi più gravi non rispondenti alle terapie conservative sopracitate, si arriva a prescrivere l'**operazione chirurgica**.

È bene sapere che questi tipi d'interventi, benché talvolta necessari per fare fronte a una situazione d'emergenza,

sono riferiti solo al sintomo manifesto e che, per un'azione più completa, è bene dispensare ai muscoli in questione ciò di cui imperativamente necessitano: **lo stretching o allungamento**.

Infatti, è nella natura dei muscoli sapersi solo accorciare sia per produrre movimento articolare, sia in risposta allo stress che vive il sistema nervoso; purtroppo non sono in grado di recuperare la lunghezza d'origine in autonomia.

Ecco allora che lo stretching rappresenta quella cura che dobbiamo ai nostri muscoli, per evitare l'insorgenza di patologie come la periartrite.

Un ottimo esercizio da fare, che soddisfa egregiamente le necessità di allungamento dei muscoli delle braccia e di decompressione articolare delle spalle, è quello che ti propongo qui di seguito (da fare almeno un minuto per lato) da unire, nelle pause tra una ripetizione e l'altra, all'esercizio del pendolo come mostrato nelle figure sottostanti. Il pendolo suggerisco di farlo durare il più a lungo possibile (almeno un paio di minuti per lato) per aiutare l'articolazione della spalla a decomprimersi.

Se non soffrite di periartrite e volete tenervene a debita distanza, questi esercizi sono comunque efficacissimi a scopo preventivo.

Appoggiate il palmo della mano alla parete distendendo il gomito e flettendo il collo dal lato opposto



30 secondi per lato



Esercizio del pendolo: flettere il busto in avanti appoggiandosi con l'arto sano su un supporto; rilassare i muscoli della spalla lesionata e dondolare l'arto avanti/indietro, internamente/esternamente, con movimenti circolari in senso orario/antiorario

Nuovo Dado Vegetale BIO al CURRY!

Un deciso tocco speziato ad ogni preparazione, con un occhio attento al benessere!

Il **Curry**, di origini indiane, è una miscela di varie spezie: generalmente si tratta di pepe nero, cumino, cannella, curcuma, zenzero ma anche peperoncino e zafferano, le quali, una volta polverizzate insieme, restituiscono il caratteristico **colore giallo** e l'**inconfondibile profumo** del curry. Questa spezia è un vero toccasana per l'apparato digerente, oltre ad avere naturali proprietà disinfettanti e antiossidanti. In cucina il curry dona un **deciso tocco speziato ai piatti**, siano essi della tradizione orientale (ad es. il pollo al curry), oppure della cucina italiana, utilizzato per insaporire il gusto della carne, di un risotto o di una minestra.

Per soddisfare chi ama i sapori d'oriente, **Bauer** ha lanciato sul mercato una linea esclusiva di **Dadi Vegetali Biologici speziati**, fra cui anche il nuovo Dado Vegetale BIO al Curry! Ideale per **insaporire gustose zuppe, cucinare un riso speziato, aromatizzare la carne bianca, e in generale per arricchire ogni piatto con un tocco esotico e di colore, il Dado Vegetale BIO al Curry Bauer** è pronto a sprigionare il sapore del Curry e degli altri ingredienti di cui è composto!

Tutto è già racchiuso e **ottimamente dosato all'interno del Dado**, che contiene non solo **Curry** ma anche **verdure selezionate** (patata, carota, sedano, prezzemolo, pomodoro, cipolla, porro, aglio) tutte **da coltivazione biologica** e certificate, oltre al **prezioso estratto di lievito 100% Bio**. Gli ingredienti vengono lavorati da Bauer con il massimo della delicatezza, così da preservarne le proprietà organolettiche.

BONTÀ SENZA ARTIFICI: il prodotto è realizzato senza additivi chimici, senza grassi idrogenati e senza glutammato monosodico aggiunto. Inoltre, è senza glutine e senza lattosio, per venire incontro a chi soffre di queste specifiche intolleranze.

MODALITÀ D'USO: per ottenere un ottimo **Brodo Biologico tutto vegetale aromatizzato al curry**, sciogliere 1 dado in 500 ml d'acqua (dose ideale per 2/3 persone) e far bollire per un paio di minuti. Il prodotto può anche essere aggiunto ai cibi, nel corso della cottura e nella quantità desiderata, per un ottimo risotto, ma anche per esaltare il sapore di mi-

nestre, minestrone, pasta, sughi, carni, uova ecc.

FORMATO E PREZZO

Dado Bio al Curry: confezione da 6 dadi, 60 gr., **€ 2,67**

CERTIFICAZIONI:

- Tutti i Dadi BIO di Bauer **sono certificati ICEA**, Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale, che assicura la rintracciabilità delle materie prime e del prodotto finito, garantendone l'eccellenza a tutela del consumatore.

- I Dadi BIO speziati hanno ottenuto la **certificazione QUALITÀ VEGAN®**: garanzia ulteriore per il consumatore vegetariano o vegano che desideri utilizzare i Dadi nella realizzazione di piatti esclusivamente vegetali.

- Infine, il prodotto ha ottenuto la **certificazione PEF** (Product Environmental Footprint), che certifica il ridotto impatto ambientale del Dado nel corso del proprio intero ciclo di vita.

