

# Fisiopatologia della vita quotidiana

**N**ella vita di tutti i giorni sono molte le situazioni in cui "maltrattiamo" il nostro corpo con posture sbagliate, vita sedentaria, poca attività sportiva, movimenti errati nel sollevare pesi, ecc.

Tutte queste azioni o non azioni portano purtroppo a varie problematiche per quanto riguarda le nostre articolazioni. Il passare degli anni porta già ad un lento e progressivo deterioramento che, seppur soggettivo, bisogna cercare di rallentare il più possibile.

Le posture sbagliate possono essere di vario genere: da quelle che manteniamo quando siamo seduti, a quelle in posizione eretta, piuttosto di quelle tenute durante lo svolgimento di un qualsiasi sport o esercizio fisico.

In primis bisogna **salvaguardare la schiena**, troppo spesso colpita perché tenuta piegata in avanti, piuttosto che inclinata lateralmente o sovraccaricata per sollevare un oggetto pesante. Per far sì che questa parte del corpo non venga rovinata è utile:

- quando si è seduti appoggiarla su di una superficie rigida
- far sì che gli addominali ne sostengano la corretta linearità
- quando si sollevano oggetti pesanti utilizzare in maniera importante le gambe

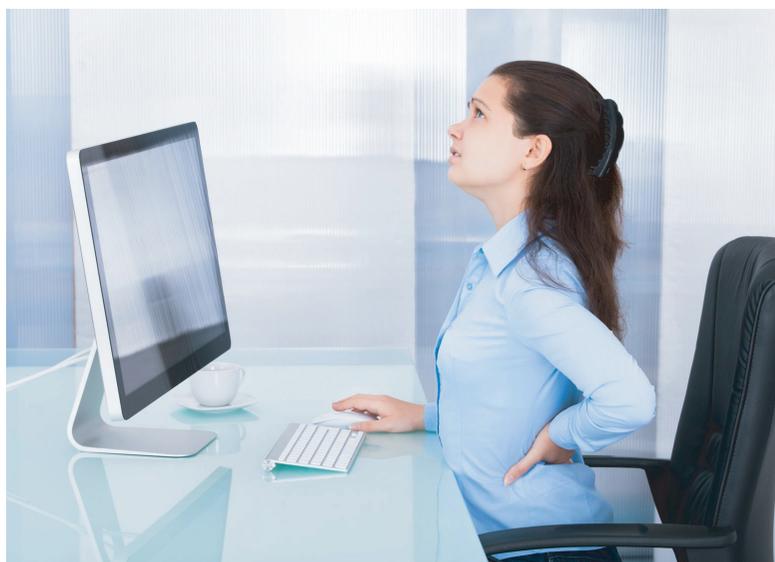
Un'altra zona importante del nostro corpo che spesso ci fa soffrire sono **le ginocchia**. I problemi possono derivare dall'eccessivo peso corporeo, piuttosto che dall'elevato tempo passato in piedi, o da attività sportiva passata e presente.

E' importante curare la propria dieta per non essere in continuo sovrappeso.

Quando si passa molto tempo in piedi, ricordarsi ogni tanto di verificare se le nostre ginocchia sono piegate o iper-estese.

Durante una qualsiasi attività fisica, soprattutto dove ci sono corse e balzi, assicurarsi di indossare scarpe adatte e con una buona ammortizzazione.

Vi sono poi problematiche anche in zone del nostro corpo più piccole o dove si fa meno attenzione, come **mani, piedi, spalle, gomiti, collo**. In queste parti le articolazioni sono ancora più delicate perché la



struttura muscolare che vi è intorno è più piccola e quindi più debole.

Esempi classici sono:

- l'utilizzo della stessa mano/braccio per prendere, stringere, sollevare, tirare oggetti di vario genere e peso
- mantenere gli appoggi dei piedi in supinazione o pronazione per lungo tempo in posizione eretta, in movimento o da fermi
- portare le spalle in avanti mentre si sta seduti o in piedi, o portare su una od entrambe borse/zaini pesanti
- praticare sport dove l'articolazione del gomito viene particolarmente sollecitata (tennis, pallavolo, arrampicata)
- inclinare, portare in avanti, schiacciare il collo mentre si guarda la televisione

Con questi esempi si può capire come azioni assolutamente normali della nostra quotidianità fanno sì che nel tempo le articolazioni si indeboliscano e abbiano disagi di vario genere. Controllare la corretta postura e posizione di ogni singola parte del nostro corpo è molto difficile, bisognerebbe mantenere l'attenzione perenne su di essa, o avere uno specchio sempre posizionato davanti a noi. Dato che questo non è possibile, un buon rimedio per alleviare dolori e fastidi è quello di effettuare esercizi semplici di tonificazione, mobilità articolare e posturali.