

di Feliciano Di Domenico

Ortopedico

Direttore di Riabilitazione Motoria al Cam di Monza,
Medico Federale F.I.R. (Federazione Italiana Rugby),
esperto on-line sul portale
www.lemiearticolazioni.it

I consigli per svegliarsi senza dolori articolari

L'artrosi, patologia degenerativa che colpisce il tessuto cartilagineo articolare, può essere prevenuta utilizzando accorgimenti che possono ritardarne l'insorgenza.

L'attività fisica svolta in maniera corretta e ben guidata da professionisti competenti è sicuramente la migliore profilassi.

Un buon tono muscolare è la migliore tutela per le nostre articolazioni e di conseguenza per le cartilagini articolari.

E' risaputo che un eccesso di carico (sovrappeso, lavori usuranti, eccessi sportivi, ecc.) danneggia in maniera importante la funzionalità articolare.

Quindi lo scarico articolare, ben eseguito, permette di migliorare il trofismo cartilagineo.

Per intenderci, lo scarico è importante per gli "scambi nutrizionali" tra la cartilagine e il liquido sinoviale.

Il riposo delle articolazioni, specie quelle della colonna vertebrale, va eseguito in maniera funzionalmente corretta.

In che modo far riposare le nostre articolazioni?

Una delle domande che più di frequente vengono poste agli specialisti è "Dottore, come posso dormire in maniera da non svegliarmi con dolori alla colonna vertebrale?"

Pur sembrando una domanda banale, la questione posta è, invece, molto importante.

Per quanto riguarda il rachide cervicale, dormire su un cuscino funzionalmente corretto è determinante.

La scelta deve essere condizionata dal nostro modo abitale di dormire.

Possiamo così sintetizzare:

- chi dorme supino scelga un cuscino a forma cilindrica (alla "francese");
- chi dorme prono usi un cuscino molto basso oppure ne faccia a meno;
- chi dorme su un fianco scelga un cuscino che abbia uno spessore pari allo spazio esistente tra la spalla e il collo.

Attualmente sono reperibili in commercio ottimi cuscini in lattice con una consistenza che impedisce la deformazione dello stesso e di conseguenza una postura scorretta.

Per quanto riguarda il materasso, il consiglio, in passato, era quello di dormire sul duro e di utilizzarne uno in lana.

Ora come ora il discorso va modificato. Non sempre, infatti, dormire sul duro va bene, soprattutto per chi ha problemi artritici.

Il consiglio migliore è che si scelga un ottimo materasso in lattice o lana ma che abbia una consistenza duro-elastica capace di adattarsi alle curve fisiologiche della colonna vertebrale.

Sentire uno specialista è sempre consigliabile, specie per chi ha patologie particolari alla colonna.

