

Comunicato stampa

Consigli dei chiropratici svizzeri

Pulizie di primavera: lavorare in modo efficace con riguardo per l'apparato motorio

Berna, 16 maggio 2018 - È tempo di pulizie di primavera e, prima o poi, tutte le case vengono sottoposte al rituale. Una pianificazione realistica dei lavori, buoni prodotti e una corretta postura aiutano a portare a termine il compito senza intoppi.

La pianificazione è fondamentale

Il mese di aprile ha offerto molte giornate calde e soleggiate. Le temperature gradevoli e il risveglio della natura ci hanno spinti fuori dalle nostre case, per incontrare familiari e amici all'aperto, ritardando così le pulizie di primavera. Tuttavia, ora il fatidico momento è arrivato: anche se all'inizio la motivazione è alta, senza una pianificazione realistica si rischia rapidamente di perdere l'entusiasmo. Prefiggendosi obiettivi troppo impegnativi, infatti, si corre il pericolo di sfiancarsi e frustrarsi inutilmente. La chiave del successo in questo caso risiede in una lista di controllo, nell'impiego di materiale adeguato e, come in cucina, nella preparazione preliminare: prodotti, secchio, straccio per i pavimenti e sacchi per la spazzatura vanno infatti organizzati per tempo.

Equipaggiamento

Le sostanze contenute nei detersivi devono essere rispettose dei materiali e dell'ambiente, ma allo stesso tempo efficaci, in modo da ridurre gli sfregamenti necessari e risparmiare così l'apparato motorio. L'impiego di una scala a pioli stabile agevola i lavori in alto e previene gli infortuni dovuti all'iperestensione delle braccia o della nuca, mentre abiti comodi e calzature antiscivolo sono l'abbigliamento ideale.

Sollevamento

Gli oggetti pesanti non dovrebbero essere sollevati piegando in avanti il tronco all'altezza delle anche. La colonna vertebrale, infatti, agisce come una leva sulle lombari, il che comporta l'irritazione delle articolazioni vertebrali o lo strappo delle fibre dei dischi intervertebrali. Nel peggiore dei casi, ciò può provocare un'ernia del disco. I pesi vanno dunque sollevati tenendo dritto il tronco e piegando le ginocchia, e trasportati vicino al corpo.

Manici lunghi e protezioni morbide per le ginocchia

Dovendo lavorare a lungo sul pavimento, è bene imbottire le ginocchia con protezioni morbide per prevenire borsiti. Arnese e attrezzi con manici lunghi consentono di non sollecitare troppo la colonna lombare.

Pause adeguate

È importante prevedere delle pause per ricaricare le batterie, durante le quali rigenerarsi con cibo sano e abbastanza liquidi. I lavori di casa aiutano a mantenere la forma, ma sforzi eccessivi rischiano di sovraffaticare il fisico. Una suddivisione realistica in tappe è quindi fondamentale.

Consigli per le pulizie di primavera

- Preparare prodotti di pulizia adeguati
- Suddividere i lavori in modo realistico, preparare una lista di controllo
- Sollevare i pesi tenendo dritto il tronco e piegando le ginocchia
- Utilizzare arnesi con manici lunghi, imbottire le ginocchia
- Pianificare le pause, non dimenticare di mangiare e bere

Il presente comunicato stampa è parte di una serie di documenti con cui i chiropratici svizzeri intendono attirare l'attenzione su danni all'apparato motorio spesso sottovalutati. Sollecitazioni errate e le conseguenti lunghe e dispendiose cure possono essere evitate adottando comportamenti corretti e rispettando il proprio corpo.

ChiroSuisse è l'associazione svizzera dei chiropratici e conta circa 300 membri, la maggior parte dei quali attivi in proprio. La chiropratica fa parte delle cinque professioni mediche universitarie. Il lavoro del chiropratico è focalizzato sull'apparato motorio, in particolare sulla colonna vertebrale e il sistema nervoso dei pazienti. Il chiropratico si occupa della diagnosi, della cura, della consulenza e dell'assistenza. Uno studio e un corso di perfezionamento in medicina e chiropratica della durata di nove anni lo rendono un primo interlocutore competente.

Alcuni studi dimostrano che la soddisfazione è maggiore e i costi minori quando, in caso di disturbi alla schiena, i pazienti si sono rivolti in primis al chiropratico, un fornitore di prestazioni di base abilitato a effettuare diagnosi. Il trattamento è prevalentemente manuale e, in molti casi, consente di evitare cure farmacologiche e interventi chirurgici.

Le prestazioni chiropratiche sono coperte dall'assicurazione di base.

Maggiori informazioni: Ufficio stampa ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, cellulare 079 616 86 32, info@santemedi.ch, www.chirosuisse.ch