

Comunicato stampa

I consigli dei chiropratici svizzeri: Svolgere correttamente i lavori per godersi più a lungo il giardino

Berna, 13 aprile 2016 – Con l'arrivo della primavera, gli Svizzeri si dedicano ai lavori in giardino. A molti l'entusiasmo dato dal risveglio della natura può far dimenticare il rispetto del proprio corpo. Ore di lavoro a terra, il sollevamento scorretto di pesi e una posizione china inadeguata gravano sulla colonna vertebrale e causano dolori alla schiena.

Dopo la pausa invernale, la voglia di dedicarsi al giardino è tanta e l'entusiasmo fa spesso passare in secondo piano il riguardo nei confronti del proprio corpo. Prima di iniziare, i lavori vanno pianificati e suddivisi in tappe. Ciò permette di riflettere sulle proprie risorse e di capire quali mansioni possano essere svolte e che cosa vada invece rimandato. È importante organizzare i compiti in modo da non lavorare costantemente nella stessa posizione, evitando così un sovraccarico della schiena, tenosinoviti agli avambracci, borsiti alle spalle e dolori muscolari.

Una corretta posizione al suolo

Il pericolo maggiore nel giardinaggio è dato dalla posizione china. Per eseguire i lavori al suolo, infatti, si è tentati di piegare in avanti la parte superiore del corpo. Il problema principale deriva dal carico che viene applicato sulla colonna vertebrale, in particolar modo sul tratto inferiore chiamato colonna lombare. Per non pregiudicare la schiena, è possibile servirsi di attrezzi come vanghe o pale con manico lungo. È altresì importante inginocchiarsi tenendo dritto il busto: genuflettere una gamba, porre l'altra in avanti e piegarsi finché è possibile appoggiarvisi con il tronco. Con questo metodo, entrambe le mani sono libere. In caso di problemi alle ginocchia, vale la pena utilizzare un cuscino di plastica. Per il trasporto di oggetti pesanti va utilizzata una carriola.

Tanta acqua e protezione solare

Il giardinaggio è un'attività fisica e faticosa. È importante bere tanto per compensare la perdita di liquidi, e proteggere braccia e viso da scottature con una buona protezione solare. Possono essere utilizzati anche cappelli a tesa larghe e maglie a manica lunga.

Il chiropratico come primo interlocutore in caso di problemi alla schiena

Qualora il male si protragga, va consultato uno specialista in chiropratica. Il chiropratico è il primo interlocutore in caso di problemi alla schiena e può intervenire in modo competente con trattamenti manuali.

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. Sei anni di studio in medicina e chiropratica e due-tre anni di perfezionamento lo rendono un primo interlocutore competente, 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