

## **Comunicato stampa**

### **I consigli dei chiropratici svizzeri**

#### **Pulizie di primavera: pianificare e lavorare con riguardo per la schiena**

**Berna, 23 marzo 2016 – L'arrivo della bella stagione desta la voglia di rinnovamento, anche tra le mura domestiche. È tempo di pulizie di primavera. Una buona pianificazione, disciplina e concentrazione risparmiano schiena e articolazioni.**

La luce del sole che passa dalle finestre mostra senza pietà le tracce dei mesi invernali. Urgono le pulizie di primavera. Per svolgerle senza incidenti e seccature, la pianificazione è importante. Che cosa devo fare? Di che cosa ho bisogno? Mi serve l'aiuto di altre persone? Stilare una lista delle cose da fare aiuta a mantenere una visione d'insieme. Il segreto sta nel non voler fare tutto subito. I detersivi di qualità consentono di risparmiare tempo e, di solito, evitano di dover strofinare come ossessi in posizioni che sollecitano molto il corpo. È inoltre raccomandato indossare calzature antiscivolo e vestiti comodi.

#### **Piegarsi correttamente**

All'inizio, bisogna eliminare ciò che non serve più. Gli oggetti pesanti non dovrebbero essere sollevati piegando in avanti il tronco all'altezza delle anche. La colonna vertebrale è come una leva che decuplica la forza esercitata sulle vertebre lombari inferiori, 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 chiropratici svizzeri raccomandano pertanto di tenere dritto il tronco e di piegare le ginocchia. Se l'oggetto può essere tenuto in una sola mano, l'altra dovrebbe appoggiarsi al ginocchio o al tavolo. Gli oggetti pesanti dovrebbero essere trasportati vicini al corpo.

#### **Scale stabili per i lavori in alto**

Per togliere e riappendere le tende, occorre servirsi di una scala stabile per non dover allungare troppo le braccia e prevenire così la cosiddetta sindrome da conflitto della cuffia dei rotatori, ossia una compressione, con rischio di danneggiamento, dei tendini che passano tra la scapola e la testa dell'omero.

**Pulizia dei pavimenti: evitare il «ginocchio della lavandaia»**

Un aspirapolvere con un tubo lungo e uno spazzolone con un manico lungo consentono di lavorare senza piegarsi troppo in avanti, a tutto vantaggio della colonna lombare. I mobili pesanti vanno spostati in due. Pur avvalendosi dei migliori prodotti, talvolta non si può fare a meno di inginocchiarsi per strofinare una macchia ostinata. In questi casi, è bene imbottire le ginocchia per prevenire il cosiddetto «ginocchio della lavandaia», ossia una borsite prerotulea. Per ridurre le sollecitazioni alla schiena, consigliamo inoltre di sostenersi con una mano sul pavimento mentre si lavora con l'altra.

**Prevedere delle pause e bere acqua a sufficienza**

Le pulizie di primavera sono un notevole sforzo fisico che comporta anche movimenti inusuali. È quindi importante prevedere delle pause, bere molta acqua e mangiare in modo sano e leggero. Vale inoltre la pena suddividere i lavori in tappe, vistando man mano una lista di controllo. Il premio finale sono una casa come nuova e una primavera senza dolori alla schiena.

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](mailto:info@santemedi.ch)