

# Anche il Geometra deve stare attento alla propria salute

del dott. Francesco Rosso

Lo Studio ONETOONE rappresenta il primo esempio di struttura specializzata nel Wellness Coaching del Friuli Venezia Giulia, sicuramente pioniera a livello Nazionale.

La realtà ONETOONE trae origini da un pluriennale lavoro di ricerca ed esperienza, svolta in una dimensione profondamente relazionale al fianco delle persone, confluito nella definizione e nella formalizzazione di un metodo gestionale unico ed innovativo. L'èquipe medico scientifica dello studio ha prodotto, in esclusiva per Dimensione Geometra, un percorso tematico ad hoc focalizzato sulle problematiche connesse e correlate al "mal di schiena" ed alla sofferenza del rachide nella sua complessità.



Area per la valutazione posturale e funzionale

## Il mal di schiena: cause e fattori di rischio

Il Geometra, è quotidianamente costretto in atteggiamenti e posture scorrette dettati spesso dalla professione, spesso dalle tecnologie, spesso dall'agenda e, quasi mai, da un eccesso di relax; il professionista passa infatti molte ore seduto al computer, in auto o direttamente "sul campo" a svolgere tutte quelle che sono le sue funzioni.

Il lavoratori sono, come sappiamo, tutelati dalla legge n. 626 del Settembre 2004 che ha previsto e messo in opera diverse azioni preventive ed educative; anche i professionisti, nello svolgimento della propria attività devono sentirsi motivati ed interessati a tutti gli aspetti della quotidianità destinati ad incidere, positivamente o negativamente, sulla condizione generale di salute e benessere dell'individuo.

Proprio su questo argomento lo Studio ONE TO ONE ha deciso di intervenire con una specifica divisione operativa: un percorso di attività fisica adattata mirato e focalizzato sul mal di schiena, dimostratosi essere la principale causa di dolore e limitazione all'attività professionale.

Il percorso proposto dello Studio si pone l'obiettivo di insegnare alla persona a ridurre e prevenire il mal di schiena, ma so-

*segue a pag. 24*



**IMPRESA EDILE**

**Corva Bruno**

**Opere edili in genere**



**Via Beorchia, 3/1 RAVEO (UD) Tel. 0433 746021  
Cell. 339 4699164 Cell. 348 9970152  
e-mail:byragno@libero.it**



prattutto di imparare a gestire il proprio corpo ed i propri atteggiamenti affinché ciascuno divenga diretto responsabile e primo attore del proprio benessere.

Iniziare con il piede giusto significa cominciare a conoscere e diventare consapevoli per valutare la propria situazione ed agire di conseguenza. Approfondiamo, proprio per questo, la conoscenza del mal di schiena partendo da quelle che sono le principali cause ed i fattori di rischio che ne determinano la comparsa.

Al giorno d'oggi sono state riconosciute 841 cause dei dolori vertebrali; è una delle patologie più diffuse nei Paesi industrializzati e la sua incidenza annuale è massima tra la terza e la quinta decade di vita; costituisce inoltre una delle principali cause di assenza dal lavoro, di richiesta di visite mediche e di indagini diagnostiche.

La lombalgia comune esprime il sintomo, non la patologia: indica quindi la presenza di un dolore abbinato o meno ad una limitazione funzionale. Nella maggior parte dei casi, la colonna vertebrale diventa dolente se viene maltrattata, se vittima di traumi più o meno accidentali, se usata scorrettamente o esposta ai fattori di rischio quali posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, sovrappeso, obesità e fumo.

Concentriamoci pertanto sull'analisi dei fattori di rischio, primo elemento su cui, in prima persona, possiamo agire con successo. Le Cattive posture, per iniziare. Una postura scorretta, soprattutto se

sostenuta a lungo, determina un aumento di pressione sulla colonna vertebrale e un conseguente pericolo di danni a carico delle strutture rachidee.

Il rachide condiziona la posizione delle altre parti del corpo ma a sua volta è condizionato da esse: una posizione scorretta della testa influenza la curvatura cervicale; un atteggiamento viziato del bacino determina degli aggiustamenti sul tratto lombare; se il braccio non si muove liberamente, la zona dorsale è costretta a compensare piegandosi di lato.

Abbiamo detto però che anche la colonna è in grado di influenzare il movimento e l'atteggiamento delle altre parti del corpo: ad esempio uno scorretto allineamento del rachide comporta uno schiacciamento della gabbia toracica e degli organi interni con evidenti condizionamenti sul loro funzionamento.

A seguire, lo Stress. Esiste uno stretto collegamento neuro-fisiologico tra tensione emotiva e tensione muscolare.

L'atteggiamento del rachide è governato dall'azione della muscolatura che decorre lateralmente ad esso; specialmente se manca un adeguato esercizio fisico, il suo grado di tensione viene condizionato dai numerosi fattori emozionali.

Se le condizioni di stress si ripetono con frequenza, la tensione muscolare conseguente si cronicizza, i muscoli si affaticano e diventano dolenti.

Infine, i "grandi mali" del nostro tempo: Forma fisica scadente, Sovrappeso, Obesità e Fumo.



La vita sedentaria provoca un deterioramento graduale delle condizioni di efficienza; questo deterioramento può essere così lento ed impercettibile che chi lo subisce può ritenerlo una conseguenza naturale dell'invecchiamento mentre invece è il sintomo di una vera e propria malattia: la malattia ipocinetica, cioè da poco movimento.

Le ossa diventano fragili e si aggrava l'osteoporosi, i muscoli diventano deboli, flaccidi e perdono la loro elasticità, diminuisce la mobilità delle articolazioni, diminuiscono la resistenza, la velocità, la coordinazione, l'equilibrio e tutte le altre capacità fisiche di base.

Il sovrappeso, l'obesità, il fumo, l'abuso di caffè e di farmaci abbinati alla vita sedentaria, costituiscono fattori di rischio tipici di chi ha scarsa cura corporea e cattive abitudini di vita; pur non causando direttamente dolori vertebrali, sono tutti fattori di rischio, possibili con-

cause, che costituiscono un terreno fertile per la loro insorgenza.

Dall'analisi delle cause e dei fattori di rischio dei dolori vertebrali, ne deriva quanto segue: è facilmente intuibile il motivo per il quale il mal di schiena sia così diffuso e perché tale patologia sia in continuo aumento anche tra i giovani.

Se è vero che il mal di schiena è il male del secolo, è anche vero che queste sofferenze possono essere in gran parte ridotte perché le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con un'adeguata azione educativa e preventiva, punto fermo della filosofia dello studio One to One.

**Bibliografia:**

- FERRARI S., PILLASTRINI P., VANTI C. "Riabilitazione integrata delle lombalgie"; Ed. Masson, pp. 3-5  
 TOSO B., "Back school, neck school, bone school" programmazione, organizzazione, conduzione, verifica; Edi-Ermes, pp. 4-6  
 DE COL E., "La ginnastica per il mal di schiena"; Ed. Mediterranee pp. 21 - 24



Studio1 realizza modelli e plastici in ABS, con tecnologia FDM, direttamente dal file di progettazione tridimensionale

Case singole  
 Condomini  
 Arredo urbano  
 Attrezzature esterne  
 Capannoni industriali con posizionamento interno degli impianti e delle macchine ed attrezzature.

Tutti i particolari progettati in 3D.

**STUDIO**  
**1**  
**PLASTIC**  
**ENGINEERING**

[www.studio1design.it](http://www.studio1design.it)

via paolo sarpi 50  
 san vito al tagliamento (Pn)  
 tel/fax +39 0434.899138  
 info@studio1design.it

