

Capitolo 3

Le attività della vita quotidiana

**Alessandra Negrini, Maria Gabriella Negrini,
Michele Romano, Stefano Negrini**

Con questo Capitolo veniamo introdotti alla pratica ergonomica. Si rivedono di seguito tutta una serie di attività della vita quotidiana, dai lavori domestici, alla gestione dei pesi, compreso quello dolce ma comunque gravoso di un bambino piccolo, alle posture in piedi, a letto e seduto. Queste sono tipiche di tutti noi in quanto uomini del XX secolo, e sono ricorrenti nel lavoro della casalinga, particolarmente gravoso per il rachide.

Introduzione

Le attività della vita quotidiana sono spesso la prima fonte di quei sovraccarichi funzionali cronici che porteranno alla nascita del dolore e ne renderanno più difficile la risoluzione: durante l'esecuzione dei lavori domestici, infatti, è necessario spesso il sollevamento di pesi anche cospicui o il mantenimento di posizioni statiche prolungate. Inoltre sono queste le attività caratteristiche di una delle professioni che sono in assoluto più impegnative per il rachide: la casalinga. Sapere quindi come gestire praticamente da un punto di vista ergonomico la colonna in tutte queste condizioni è la prima premessa per la prevenzione, ma anche per la terapia delle rachialgie.

Lavori domestici

Le casalinghe soggette a mal di schiena si rendono perfettamente conto che i lavori domestici influiscono in modo negativo sul loro disturbo, ma a volte non sanno come intervenire.

Spesso per abitudine si tende ad affrontare e a portare a termine un'attività per volta: se il sabato è il giorno dedicato alle grandi pulizie, solitamente si inizia rifacendo tutti i letti, poi si passa la

Le attività della vita quotidiana

polvere e si riordina tutta la casa, si lavano i vetri, si passa la scopa elettrica e si lavano tutti i pavimenti, infine, il pomeriggio si stira per 3-4 ore.

La regola più importante è invece quella di alternare per quanto possibile i diversi lavori: per esempio, iniziare stirando per 45 minuti circa, poi affrontare una stanza per volta rifacendo il letto, lavando i vetri, facendo la polvere, scopando e lavando; poi, di nuovo, stirare prima di pranzo. Nel pomeriggio, terminare i lavori e di nuovo stirare.

Il cambio degli armadi non deve essere eseguito necessariamente in una sola giornata, e i maglioni non devono essere lavati per forza entro una settimana: con un po' di buon senso si può tenere una casa perfettamente pulita e in ordine evitando di assumere una posizione faticosa per mezz'ora o più di seguito.

Pulizie generali

Per lavare i pavimenti, passare la scopa elettrica o l'aspirapolvere, oltre a fare attenzione che il manico sia sufficientemente lungo, la posizione più corretta dal punto di vista ergonomico è quella in affondo avanti (Figura 1), che permette di muoversi agilmente e di mantenere il rachide perfettamente allineato. Quando si deve lavare una superficie più piccola, come quella di un bagno, è consigliabile farlo in ginocchio. In questa posizione si possono lavare anche i sanitari e la vasca del bagno.

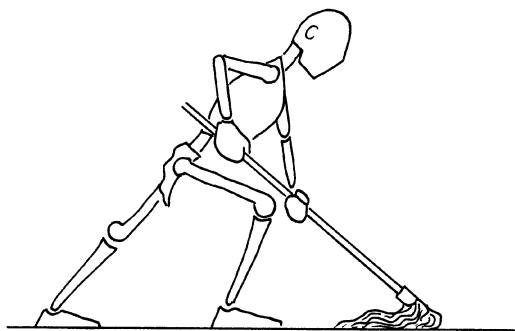


Figura 1. Postura in affondo anteriore.

In lavanderia

Quando si lavano i panni a mano, il lavabo deve essere sufficientemente alto. Se possibile, è consigliabile appoggiarsi con il bacino al bordo anteriore del lavello (Figura 2). Per lavare a mano capi ingombranti, si consiglia di inginocchiarsi al suolo (possibilmente sopra un cuscinetto) e lavarli nella vasca da bagno.

La lavatrice usura i panni, portarli in lavanderia è più costoso, ma sono due valide alternative per chi soffre di mal di schiena! Chiaramente, quando è il momento di caricare o scaricare la lavatrice, bisogna accovacciarsi o meglio inginocchiarsi.

Attenzione poi nello stendere i panni: si devono stendere i capi più pesanti sui fili più vicini a sé. Se i fili sono al di là della ringhiera del balcone, è importante nuovamente appoggiarsi con il bacino al bordo della ringhiera (evitare di sporgersi troppo è utile per la schiena, ma non solo!). La stessa posizione è consigliata per sbattere i tappeti; inoltre, considerato il loro peso, una volta che ci si è appoggiati alla ringhiera o al davanzale della finestra, è essenziale non allontanarli da sé con le braccia tese in avanti, ma tenerli per quanto possibile vicini.

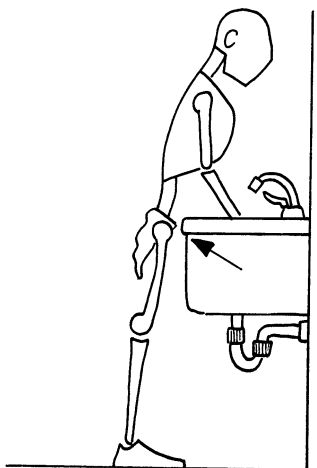


Figura 2. Postura in appoggio anteriore del bacino.

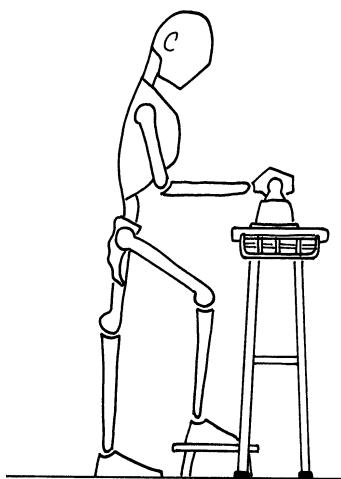


Figura 3. Postura in appoggio di un arto inferiore su un ripiano.

Stirare

Non si può affermare che stirare sia faticoso: è semplicemente faticoso mantenere a lungo una posizione statica in piedi in leggera flessione del busto avanti. In questa situazione diventa utile alternare la posizione con gli arti inferiori divaricati a quella su un arto solo con l'altro piede in appoggio su uno sgabello basso. (Figura 3).

L'asse deve essere posizionato ad un'altezza adeguata, ma soprattutto ci si deve abituare o a stirare poco tutti i giorni, o ad alternare questa attività ad altre in modo da cambiare spesso posizione e non affaticarsi: quando si inizia ad essere indolenziti o insofferenti, è il momento di sospendere per poi riprendere anche dopo solo 20 minuti.

Le collaboratrici domestiche che non possono organizzare in questo modo il proprio lavoro, possono utilizzare alcuni stratagemmi: almeno ogni 20 minuti camminare un po', magari con il pretesto di riporre i panni appena stirati.

In camera da letto

Per rifare i letti, occorre sempre piegare le ginocchia e flettersi a livello delle anche: i materassi sono molto pesanti, e al momento di sollevarli per infilare sotto lenzuola e coperte, è consigliabile inginocchiarsi (Figura 4).

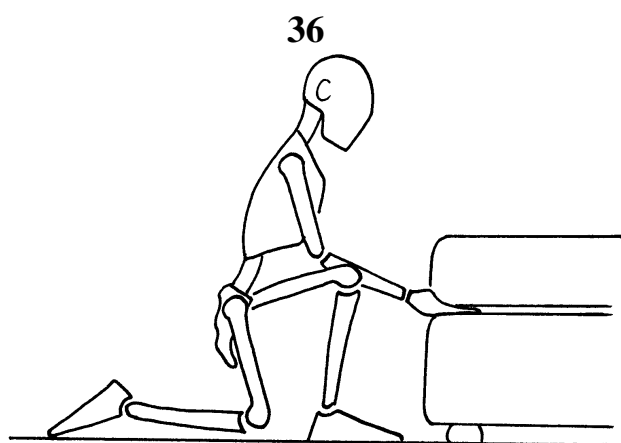


Figura 4. Postura in ginocchio ed affondo anteriore.

In cucina

Anche cucinare non è faticoso, ma spesso obbliga a mantenere per un certo tempo una posizione statica in piedi. Poiché il tavolo della cucina è più basso dei ripiani, meglio scegliere il piano di lavoro più alto a disposizione e di nuovo appoggiare il bacino in avanti con i piedi leggermente arretrati (Figura 2).

Per caricare la lavastoviglie, chi usa sciacquare piatti e posate prima di introdurli nell'apparecchio spesso lava un oggetto per volta

e lo infila nella lavatrice facendo una flessione e torsione del busto (Figura 5). Questo è uno dei movimenti più dannosi in assoluto per la colonna. E' più ergonomico e decisamente meno faticoso sciacquare tutti i piatti e disporli sopra alla lavastoviglie e, una volta terminato, girarsi con i piedi verso lo sportello aperto, piegare leggermente le ginocchia e introdurli nella lavastoviglie. Una soluzione alternativa è quella di ricorrere al gesto "a bilancia", che

vedremo più avanti essere utile per sollevare o appoggiare in basso degli oggetti leggeri (Figura 6). Questa postura può essere

accompagnata dall'appoggio dell'arto superiore controlaterale ad

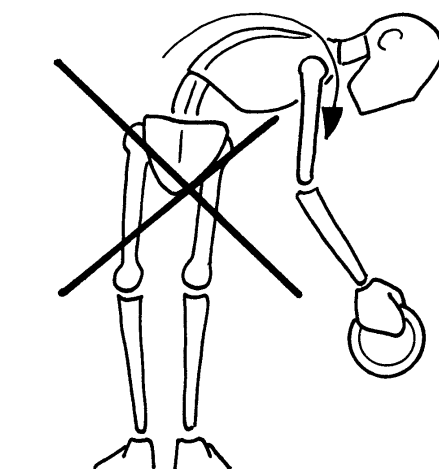


Figura 5. Postura in torsione, rotazione e flessione anteriore del tronco.

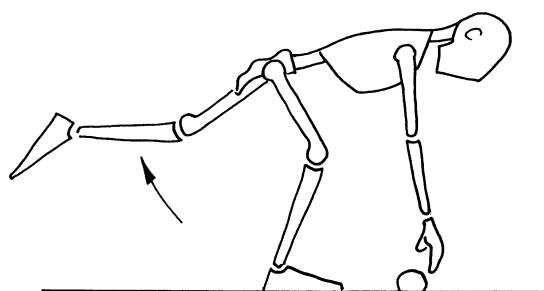


Figura 6. Postura a bilancia con sollevamento posteriore di un arto.

un ripiano, consentendo quindi il mantenimento più agevole dell'equilibrio ed un ulteriore scarico del peso.

In giardino

Il giardinaggio costituisce un problema per la schiena poiché buona parte dei lavori vengono eseguiti in basso: una soluzione praticabile con beneficio è quella di inginocchiarsi sia quando si strappano le erbacce, sia per togliere le foglie secche da vasi e aiuole, che per rinvasare le piante.

Sollevare pesi

Nell'apprendere la tecnica corretta di sollevamento, è necessario memorizzare perfettamente cinque regole:

1. piegare le ginocchia;
2. mantenere la colonna allineata;
3. tenere il peso il più possibile vicino al corpo;
4. evitare le torsioni del busto;
5. evitare i movimenti bruschi.

Piegare le ginocchia

Farlo quanto è sufficiente per posizionarsi all'altezza migliore per impugnare l'oggetto e con gli arti leggermente divaricati. Se l'oggetto da sollevare è pesante, è meglio non sollevare i talloni dal suolo, riuscendo quindi più facilmente a mantenere l'equilibrio ed evitando quegli sforzi enormi ed incongrui che derivano da una brusca perdita di controllo della propria posizione.

Mantenere la colonna allineata

Il busto può rimanere eretto o inclinarsi in avanti, ma in ogni caso è essenziale cercare di mantenere la lordosi lombare fisiologica. Invece di flettere il rachide lombare, la flessione avviene esclusivamente a livello delle anche e delle ginocchia.

Tenere il peso vicino

E' fondamentale non allontanare il peso, per non aumentare il braccio di leva. Questo va messo in pratica sia impugnandolo, sia sollevandolo, che trasportandolo.

Evitare le torsioni del busto

E' sufficiente spostare un piede o semplicemente ruotarlo per evitare questo movimento molto rischioso.

Evitare i movimenti bruschi

Ci si può muovere rapidamente, ma è necessario evitare accelerazioni improvvise. In questo modo si ridurranno le probabilità di farsi del male.

Altri consigli

Per sollevare oggetti leggeri, è possibile anche fare un affondo in avanti (Figura 1), o sollevare la gamba dietro per equilibrare il peso del corpo e mantenere il rachide allineato (Figura 6). Quando l'oggetto da spostare si trova in alto, sollevando le braccia si rischia di inarcare eccessivamente il tratto lombare: è consigliabile salire su uno sgabello o una scaletta, e quando non è possibile contrarre almeno la muscolatura addominale per evitare l'antiversione del bacino.

Bisogna in ogni caso ricordare che, se il peso è troppo elevato per le proprie capacità, una tecnica corretta di sollevamento non mette comunque al riparo da rischi e danni.

Per trasportare borse o valige, bisogna cercare di distribuire il peso su entrambe le braccia: ad esempio, dovendo affrontare un viaggio in treno, meglio partire con due borsoni che con un'unica valigia molto pesante (Figura 7).

Sollevare e gestire i bambini

Quando il bambino è molto piccolo lo si solleva e riadagia spesso nella culla o nella carrozzina: bisogna fare attenzione ad avvicinarsi il più possibile al bambino flettendo le ginocchia e spostando indietro il bacino. Quando lo si deve afferrare da lontano (p.e. se si trova sul seggiolino per bambini al centro del divano posteriore di un'auto a

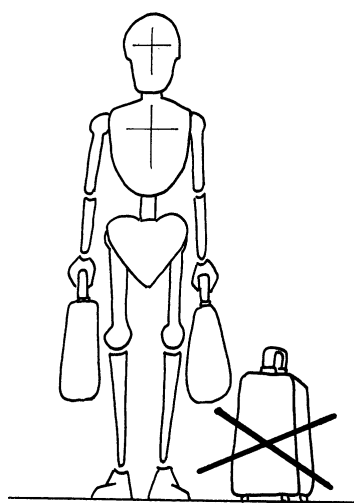


Figura 7. Trasporto di due pesi simmetrici.

tre portiere -
Figura 8),
allora è utile
portarlo in
primo luogo
contro di sé
flettendo gli
arti
superiori, in
modo da
abbracciarlo
(cosa
piacevole
per il
bambino,
per la

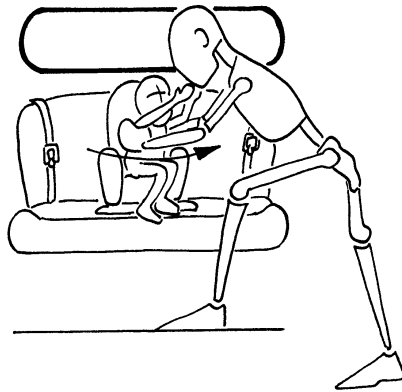


Figura 8. Postura in affondo anteriore
con un peso portato al petto.

mamma e per la sua schiena) e, tenendo il dolce peso il più vicino possibile, ci si rialza o si compie il movimento necessario. Nell'esempio dell'auto, fondamentale è anche l'affondo in avanti (Figura 1).

Per cambiare ed accudire un bambino è necessario servirsi del fasciatoio, ormai in commercio ovunque, e non del letto come spesso facevano le nostre nonne. Se si è sprovvisti di un fasciatoio, è meglio appoggiare il bambino su un tavolo abbastanza alto.

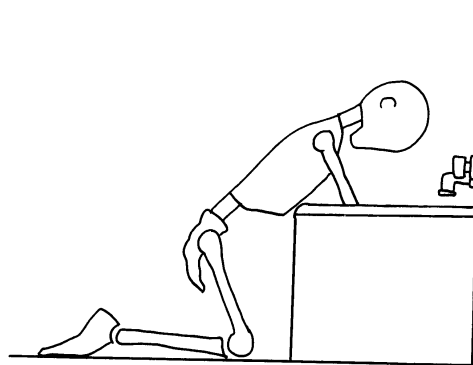


Figura 9. Postura in ginocchio con
appoggio anteriore del tronco.

Le attività della vita quotidiana

Per fargli il bagnetto, è fondamentale mettersi in ginocchio davanti alla vasca (Figura 9), e non seduti sul bordo, perché diventa indispensabile flettersi per sostenere il bambino e lavarlo.

Quando il bambino è grandicello e lo si mette a dormire nel lettino, al momento di sollevarlo bisogna chiedergli di alzarsi in piedi per poterlo prendere più da vicino (Figura 10); in questa occasione, si flette il meno possibile la schiena e si compie tutto lo sforzo con le braccia, flettendole e portando il bambino contro il petto; se lo si adagia mentre sta già dormendo, occorre piegare il più possibile le ginocchia.

Il passeggino è generalmente piuttosto basso, per cui è necessario piegare le ginocchia per accudire il bambino. E' importante, inoltre, controllare che l'impugnatura sia alla giusta altezza, per evitare di incurvarsi in avanti per spingerlo.

Considerato il sovraccarico che grava sulla schiena, è opportuno trovare degli stratagemmi per evitare di tenere a lungo in braccio il bambino. Nel caso in cui sia necessario, è meglio metterlo a cavalcioni sul fianco, cambiando lato ogni tanto (Figura 11). Una

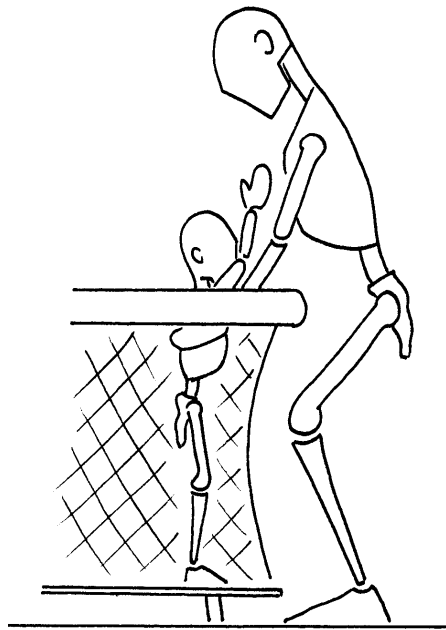


Figura 10. Sollevamento di un peso con tronco in lieve inclinazione anteriore.

Le attività della vita quotidiana

buona soluzione è quella del marsupio, perché mantiene il carico aderente al corpo. Quando il bambino diventa più pesante è meglio portarlo nello zaino, oppure portarlo sulle spalle.

Per far sedere il bambino nel seggiolone è utile mettersi posteriormente, in modo da tenere il bambino ben vicino al proprio corpo (Figura 12).

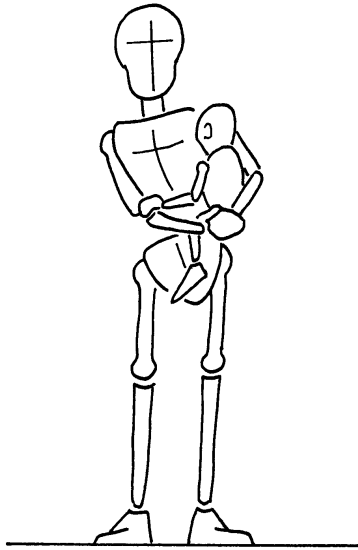


Figura 11. Postura con appoggio di un peso al bacino.

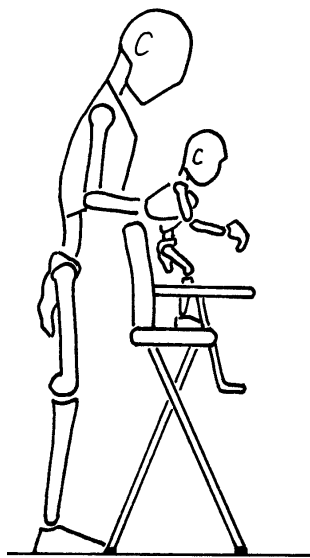


Figura 12. Appoggio di un peso su un ripiano di altezza media.

In piedi

La posizione in piedi diventa estremamente faticosa se mantenuta a lungo senza la possibilità di muoversi. Quando per esempio ci si trova in fila in posta o si attende il proprio turno in un negozio, è utile alternare una serie di posizioni, tra le quali quella con gli arti inferiori leggermente divaricati, distribuendo il carico in modo uniforme su entrambi, o quella su un piede solo con l'altro arto flesso. Quando è possibile, si devono trovare degli appoggi: per esempio, per lavare i piatti ci si può appoggiare con il bacino al lavabo, con i piedi leggermente arretrati (Figura 2); al telefono, si può appoggiare tutta la schiena ad un muro con le anche e le ginocchia leggermente flesse o il bacino ad una scrivania. Un'altra posizione spesso consigliata, ma da assumere solo quando il busto è bene eretto e non inclinato in

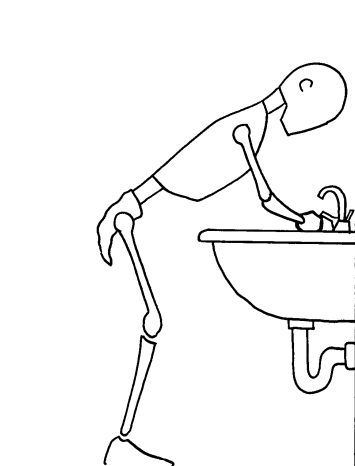


Figura 13a. Postura in flessione degli arti inferiori e busto inclinato a livello delle anche.

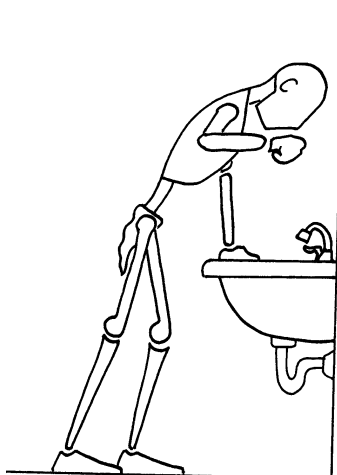


Figura 13b. Postura del ponte, con scarico del peso ad un arto superiore e tronco in flessione anteriore.

avanti, è quella con un piede in appoggio in avanti su uno sgabellino (Figura 3).

La posizione corretta al lavandino per lavarsi è molto simile alla posizione per sollevare oggetti pesanti: si tratta di divaricare gli arti, piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto in avanti flettendosi a livello delle anche (Figura 13a). Per lavare i denti, si può appoggiare una mano al lavandino o alla parete in modo di scaricare in parte il peso del corpo (Figura 13b). E' decisamente sconsigliato lavare i capelli nel lavandino: meglio farlo sotto la doccia o eventualmente inginocchiarsi al suolo e lavarli nella vasca da bagno (Figura 9).

Per infilare le calze o pantaloni, ci si può sedere e sollevare un arto, cercando sempre di flettere il meno possibile il rachide lombare. In casi estremi, di fronte ad un dolore molto intenso, ci si deve distendere a letto e flettere un arto alla volta verso il busto. Per allacciare le scarpe, infine, è consigliabile accovacciarsi mantenendo il busto bene eretto.

La posizione seduta

Quando siamo seduti noi pensiamo di riposare, ma in realtà la pressione entro i nostri dischi aumenta di circa il 40% rispetto alla posizione in piedi. Quando stiamo seduti a lungo, la tensione si accumula nei nostri muscoli, ci sentiamo stanchi e indolenziti al collo, alle spalle e alla schiena. Per evitare i danni provocati da questa posizione, dobbiamo utilizzare gli accorgimenti che ci permettono, stando seduti, di mantenere la lordosi lombare e di ridurre al minimo la pressione discale. Per ottenere questo risultato, è fondamentale cercare di scaricare sempre il peso del tronco, o indietro sullo schienale, oppure in avanti su un piano d'appoggio.

Per sedersi correttamente, è importante sedersi bene in fondo alla sedia e, se necessario, servirsi di uno sgabellino per appoggiare i piedi. Lo schienale deve essere comodo, e sostenere bene il tratto lombare, in modo da permettere di mantenere una lieve lordosi. A questo scopo può risultare utile interporre un cuscinetto, con uno spessore adeguato al tipo di sedile e alla persona che lo utilizza, per aumentare la comodità e facilitare il mantenimento della postura corretta. Per esempio, sul divano, solitamente più morbido, è preferibile utilizzare un cuscinetto di maggiore spessore (Figura 14).

I braccioli sono utili per diminuire ulteriormente la pressione sui dischi, e per rilassare braccia e spalle, ma solo se sono proporzionati alla statura del paziente, e permettono un appoggio mantenendo la flessione all'altezza del gomito (Figura 14).

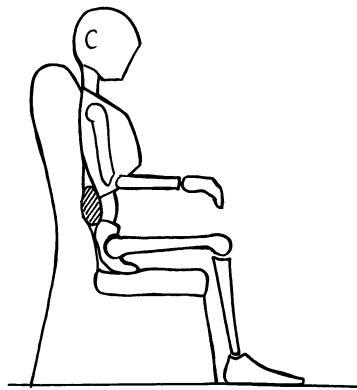


Figura 14. Postura seduta con ausilio di un cuscinetto per il mantenimento della lordosi ed appoggio corretto degli arti superiori.

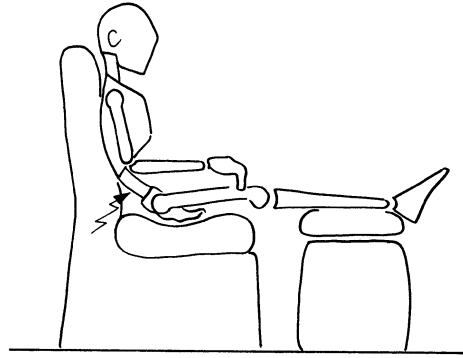


Figura 15. Postura in cifosi lombare accentuata.

Si consiglia, inoltre, di evitare di estendere le gambe in avanti appoggiandole su una sedia o su un tavolino (Figura 15), come fanno in molti per facilitare la circolazione a livello degli arti inferiori: se proprio è necessario farlo, allora è meglio appoggiarle flettendo le ginocchia.

Per leggere, solitamente si tende a flettere il tratto cervico-dorsale, in una posizione che a lungo provoca dolore (Figura 16). E' consigliabile perciò sollevare il libro o la rivista all'altezza degli occhi, mantenendo gli arti superiori appoggiati al bracciolo o, meglio ancora, ad un ripiano anteriore. Per lavorare a maglia o cucire può risultare utile creare un piano d'appoggio con l'aiuto di cuscini sulle ginocchia.

45

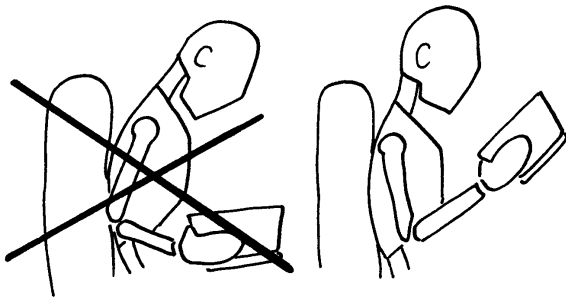


Figura 16. Posture per la lettura di un libro.

Le attività della vita quotidiana

Quando, in posizione seduta, ci si inclina in avanti verso un tavolo, ad esempio per pranzare o cucire a macchina, è indispensabile inclinare tutto il busto in avanti, flettendosi a livello delle anche, e scaricare il peso del tronco appoggiando i gomiti sul tavolo (Figura 17). Può risultare utile mettere un cuscino a cuneo sotto i glutei e alle cosce, in modo da sollevare il bacino posteriormente e facilitare così l'inclinazione corretta del busto in avanti (Figura 18a).

Nelle attività domestiche, anche da seduto è necessario evitare di ruotare il busto per prendere un oggetto dietro o lateralmente, come avviene dalla posizione in piedi (Figura 5). Meglio spostarsi completamente o addirittura alzarsi.

Un'alternativa per mantenere la posizione corretta, ad esempio guardando la televisione, è quella di mettersi a cavalcioni di una sedia appoggiandosi in avanti allo schienale, soluzione possibile solo a soggetti agili.

Mantenere gli arti accavallati non è controindicato, anzi può aiutare ad evitare lo scivolamento avanti degli ischi sulla schiena.

Nel caso in cui l'unica seduta disponibile sia uno sgabello, diventa indispensabile approfittare di ogni più piccola occasione per alzarsi e muoversi, o anche solo stiracchiarsi. Se lo sgabello è basso, bisogna cercare di rilassare il busto in avanti appoggiando i gomiti sulle cosce. Se invece è alto, come ad esempio lo sgabello

46

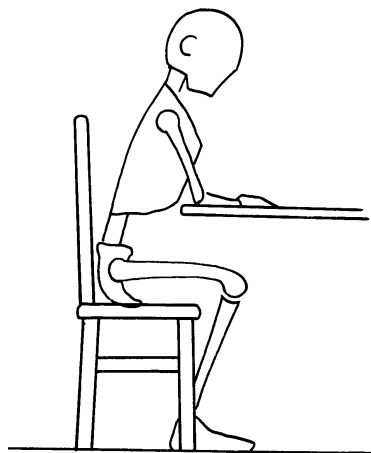


Figura 17. Postura seduta con scarico anteriore del peso del

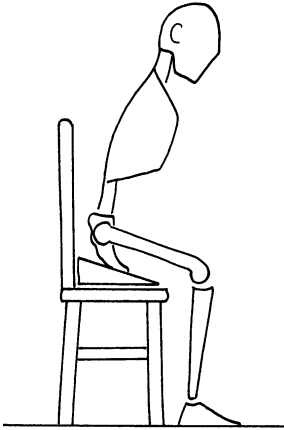


Figura 18a. Postura seduta
con ausilio ischiatico.

all'americana, è preferibile scaricare il peso in avanti su un tavolo (Figura 18b) oppure indietro contro una parete.

In bicicletta, è preferibile che il manubrio sia più in alto rispetto alla sella, per consentire di flettere meno il tratto lombare. Unica eccezione in caso di uso di una bici da corsa: in questo caso però il peso non si scarica tutto sul sellino, in quanto l'appoggio di gran parte del peso avviene agli arti superiori ed il carico sulla colonna si riduce notevolmente.

La posizione a letto

Se misuriamo la nostra statura nelle diverse ore della giornata, ci accorgiamo che alla sera siamo più bassi rispetto al mattino, perché nelle ore diurne, a causa del costante carico, lo spessore del disco si riduce. E' perciò fondamentale dormire un numero sufficiente di ore su un letto valido per permettere ai nostri dischi di riacquistare il loro spessore originario e mantenere la loro efficienza ed elasticità.

E' importante che il piano del letto sia sufficientemente rigido, possibilmente con una rete a doghe di legno, che costituisce la superficie ideale per sostenere il materasso. In alternativa si può inserire una tavola di legno sotto il materasso. Quest'ultimo deve essere concepito in modo da adattarsi alle nostre curve fisiologiche

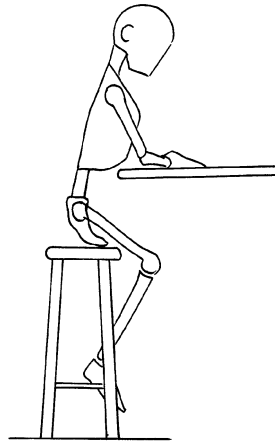


Figura 18b. Postura seduta su sgabello alto con scarico anteriore del peso del tronco.

e da opporre ai rilievi del corpo la giusta pressione. Deve quindi essere non troppo rigido (il letto cosiddetto ortopedico nella maggior parte dei casi respinge il corpo, non lo accoglie) né troppo cedevole, in modo da non provocare una cifosi lombare quando si dorme supini e l'atteggiamento scoliotico quando si è sul fianco.

Non ci sono posizioni a letto ideali e cambiare la propria posizione notturna abituale (escluso nel caso di dolore) è francamente tra le cose più difficili da fare, salvo ricorrere a strane forme di tortura medievale (punti d'appoggio dolorosi).

In ogni caso, per modificare la postura del rachide lombare a letto, provocando un incremento o una riduzione della lordosi in base a quanto si intende ricercare, si deve agire su tre punti:

1. il capo;
2. gli arti inferiori;
3. direttamente la zona lombare

In queste zone si possono interporre cuscini o punti d'appoggio diversi adattando completamente la posizione e trovando quella più confortevole

Questo è importante soprattutto in caso di dolore in corso e di necessità di mettersi a letto per trovare un sollievo momentaneo. Anche in questo caso però si scoprirà che qualunque postura antalgica dura pochi minuti, per poi richiedere di essere modificata.

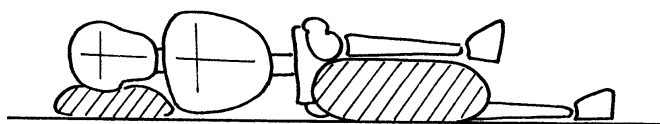


Figura 19. Postura a letto disteso sul fianco con ausili.

Se ci sono dolori notturni, invece, secondo lo stesso principio, nel dormire supino può risultare utile inserire un cuscinetto sotto il tratto lombare, in modo da aumentare la lordosi lombare, oppure elevare leggermente le gambe posandole sopra un cuscino all'altezza delle ginocchia, in modo da ridurre la lordosi.

Se il paziente ha l'abitudine di dormire sul fianco, si può provare ad inserire un cuscinetto cilindrico all'altezza della vita riducendo la possibile flessione laterale del rachide o inducendone una in senso opposto. Può essere utile evitare di chiudersi nella posizione fetale, che comporta una cifosi totale. A volte è utile anche introdurre un cuscino sotto la gamba controlaterale al fianco in appoggio, che viene flessa a livello dell'anca e del ginocchio (Figura 19).

Se, invece, si preferisce dormire proni, si può posizionare al bisogno un cuscino sotto l'addome (Figura 20). In ogni caso, non esiste una posizione ideale per tutti: sarà il dolore a guidare il soggetto nella scelta della postura più adatta alle proprie esigenze in quel momento.

Per il rachide cervicale, poi, è necessario adattare l'altezza del



Figura 20. Postura supina a letto con ausili.

cuscinetto sia da proni che da supini per mantenere la testa allineata alla colonna, quindi non in flessione anteriore o posteriore o laterale; questo è vero in posizione supina e sul fianco, mentre in postura prona il cuscino spesso è controproducente, fatta eccezione nel caso in cui lo si usa come appoggio laterale per il capo semi-

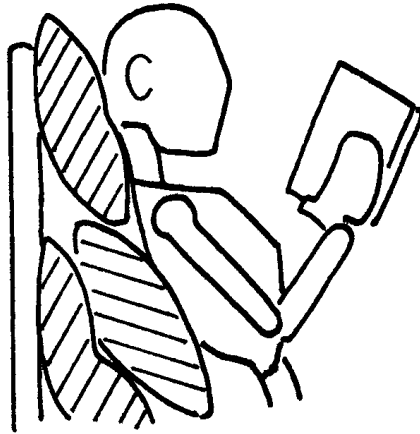


Figura 21. Postura seduta a letto con ausili per leggere.

flesso lateralmente. Per chi ha una cifosi dorsale un po' accentuata, poi, e dorme in postura supina, è bene utilizzare un cuscino un po' più alto.

Per leggere a letto, infine, può risultare utile sovrapporre dei cuscini, in modo da sorreggere tutto il rachide, creando un piano inclinato che mantenga inalterate le curve fisiologiche (Figura 21).

Conclusione

Abbiamo rivisto tutta una serie di tecniche utili per una gestione ergonomicamente corretta delle attività della vita quotidiana. Questi consigli non vanno presi come un dato assoluto, in quanto ogni singolo rieducatore, in base alla propria esperienza e cultura, potrà individualizzare o modificare questi interventi. Di certo però trascurarli non può che essere un danno per tutti i nostri pazienti.