



Salute - *In arrivo le belle giornate, i consigli rinforzare il corpo e prevenire mal di schiena e dolori cervicali*

Roma - 18 mar 2024 (Prima Notizia 24) E' una questione di routine, atteggiamenti quotidiani e posture.

Le calde stagioni possono portare con sé una serie di sfide per coloro che soffrono di mal di schiena e dolori cervicali. I cambi di temperatura, l'umidità e le posture scorrette possono contribuire ad aumentare l'intensità dei sintomi. Per comprendere meglio questa problematica, abbiamo intervistato il Dott. Andrea Foriglio, Osteopata e Autore best seller, specializzato nella risoluzione di dolori cervicali e mal di schiena, che ci espone, nelle battute successive, una serie di consigli utili per contrastare queste problematiche di mal di schiena e dolori cervicali che colpiscono migliaia di italiani ogni anno, sia giovani che meno giovani e soprattutto quelle persone che passano tanto tempo, durante il giorno, a guardare lo schermo del telefono, del tablet o del computer. Consigli utili: Comprendere le cause dei mal di schiena e dei dolori cervicali Prima di affrontare le misure preventive, è importante comprendere le cause comuni dei mal di schiena e dei dolori cervicali. Questi fastidi possono essere provocati dalla postura errata, dal sollevamento di carichi pesanti, dallo stress o dallo sforzo eccessivo sui muscoli e le articolazioni. Inoltre, le attività all'aperto durante la stagione primaverile-estiva, come il giardinaggio o lo sport, possono mettere a dura prova il nostro corpo se non siamo adeguatamente preparati. Rinforzare il core per prevenire il mal di schiena Un modo efficace per prevenire il mal di schiena è rinforzare i muscoli del core. Il core è l'insieme dei muscoli che stabilizzano la colonna vertebrale e il bacino, fornendo supporto e equilibrio al nostro corpo. Gli esercizi come il plank, gli addominali e il ponte per i glutei sono ottimi per rafforzare i muscoli del core. Inoltre, è importante mantenere una postura corretta durante le attività quotidiane, evitando di piegarsi in avanti o inarcare la schiena e sollevando oggetti pesanti con le gambe anziché con la schiena. Stretching per alleviare e prevenire i dolori I dolori cervicali e mal di schiena possono essere alleviati attraverso lo stretching regolare dei muscoli del collo, delle spalle e di tutto il rachide vertebrale. Esercizi come l'allungamento del muscolo trapezio, gli allungamenti laterali e la posizione a squadra al muro possono aiutare a ridurre la tensione muscolare e migliorare la flessibilità. È importante eseguire gli esercizi in modo corretto e senza forzature, evitando movimenti bruschi che potrebbero causare ulteriori danni. Trattamenti Osteopatici costanti Nel caso in cui si verificano mal di schiena persistenti o dolori cervicali intensi, è consigliabile consultare un professionista della salute, come un osteopata. Questi professionisti saranno in grado di valutare la situazione specifica e fornire consigli e trattamenti personalizzati che possono contribuire al sollievo dei sintomi e al miglioramento del benessere generale. Consigli pratici per le stagioni primavera-estate Durante le stagioni primavera-estate, è importante prendere alcune precauzioni per evitare il mal di schiena e i dolori cervicali. Indossare scarpe comode e adatte all'attività che si sta

svolgendo, evitare di stare in posizione seduta per lunghi periodi di tempo e fare pause frequenti per muoversi e allungarsi sono solo alcuni dei consigli pratici da seguire. Inoltre, utilizzare strumenti e attrezzature ergonomiche durante le attività all'aperto può contribuire a ridurre lo stress sul corpo. Conclusione: Rinforzare il nostro organismo per affrontare la stagione primaverile-estiva senza mal di schiena e dolori cervicali richiede un impegno costante verso uno stile di vita sano e attivo. Esercizi mirati, stretching regolare, riposo e recupero, consulenza professionale e una buona prevenzione a lungo termine sono le chiavi per godere appieno delle attività all'aria aperta durante questa stagione. Ricordiamoci che il nostro corpo è il nostro bene più prezioso, e prendersene cura ci permetterà di godere a pieno delle belle giornate primaverili ed estive, facendo anche un bel carico di Vitamina D, fondamentale per il nostro sistema immunitario.

(Prima Notizia 24) Lunedì 18 Marzo 2024