

LA SEDENTARIETÀ E IL LAVORO ALLA SCRIVANIA: CAUSE SILENZIOSE DI DISCOPATIE E ARTROSI LOMBARI



[Lascia un commento](#) / [Blog](#), [Le protagoniste](#), [Newsletter](#) / [Di Admin](#)

di Francesco Bove*

Nel mondo moderno, la sedentarietà è diventata uno dei principali fattori di rischio per la salute dell'apparato muscolo-scheletrico. Il cosiddetto "mal di schiena" – termine generico che racchiude una vasta gamma di disturbi – è oggi una delle condizioni più diffuse tra adulti e giovani adulti, spesso strettamente correlata allo stile di vita sedentario e alle attività lavorative prolungate in posizione seduta.

Tra le cause più frequenti del mal di schiena cronico o recidivante, vi sono le discopatie e l'artrosi delle faccette articolari lombari. Queste patologie degenerative, che colpiscono in particolare la regione lombare della colonna vertebrale, trovano terreno fertile in posture scorrette mantenute per ore e nella mancanza di attività fisica.

Cosa accade alla colonna vertebrale?

La colonna vertebrale è una struttura straordinaria, pensata per il movimento. Ogni vertebra è separata dalla successiva da un disco intervertebrale, che agisce come un ammortizzatore naturale. Quando si mantiene a lungo la posizione seduta, specialmente se in maniera errata, i dischi intervertebrali sono sottoposti a pressioni anomale. Nel tempo, queste pressioni possono portare a una disidratazione dei dischi, a una loro degenerazione e, in alcuni casi, alla protrusione o erniazione del materiale discale: condizioni note come discopatie.

Parallelamente, le faccette articolari, piccole articolazioni situate posteriormente tra le vertebre, possono subire un progressivo deterioramento. La riduzione della mobilità, l'infiammazione locale e il sovraccarico meccanico cronico portano allo sviluppo di artrosi, con conseguente dolore, rigidità e limitazione nei movimenti.

Il ruolo del lavoro alla scrivania

Le professioni che richiedono l'utilizzo prolungato del computer, la gestione di documenti o altre attività sedentarie, espongono i lavoratori a un rischio elevato. Non solo la posizione statica, ma anche l'uso scorretto della sedia, la mancanza di supporto lombare, l'altezza inadeguata dello schermo o della tastiera contribuiscono a creare uno squilibrio muscolare e articolare.

Senza un'adeguata compensazione attraverso esercizio fisico mirato, stretching e pause frequenti, le strutture della colonna subiscono un vero e proprio logoramento. I sintomi possono inizialmente essere lievi: una sensazione di pesantezza, una tensione muscolare, una rigidità mattutina. Col tempo, però, il dolore può divenire più intenso, irradiarsi agli arti inferiori e compromettere seriamente la qualità della vita e la capacità lavorativa.

Prevenzione e consapevolezza

La buona notizia è che, nella maggior parte dei casi, il mal di schiena da sedentarietà può essere prevenuto o quantomeno contenuto. È fondamentale promuovere l'educazione posturale fin dall'infanzia, ma soprattutto nei luoghi di lavoro. Interventi ergonomici come sedie regolabili, scrivanie ad altezza modulabile, supporti per il monitor e pedane per i piedi possono fare una grande differenza.

Ma ancora più importante è l'abitudine al movimento quotidiano. Bastano 30 minuti al giorno di camminata, esercizi di mobilità e stretching per mantenere in salute la colonna vertebrale. Alcuni esercizi specifici, supervisionati da fisioterapisti, possono rafforzare i muscoli profondi del tronco (core stability), fondamentali per la stabilità vertebrale.

Inoltre, in presenza di dolore ricorrente o persistente, è essenziale non sottovalutare i sintomi e rivolgersi a uno specialista. Una diagnosi precoce permette di intervenire con terapie mirate, evitando l'evoluzione verso condizioni più gravi e invalidanti.

In conclusione

Il mal di schiena non è solo un disagio passeggero, ma può rappresentare un segnale di allarme importante. Le discopatie e l'artrosi delle faccette articolari lombari sono spesso il frutto di anni di comportamenti errati e trascuratezze. La prevenzione parte dalla conoscenza e dalla consapevolezza: investire nella salute della propria schiena significa migliorare la qualità della vita presente e futura.

*Presidente Fondazione AILA ETS per la lotta all'artrosi e all'osteoporosi