

*La chiusura forzata ha peggiorato i disturbi posturali*

Il lockdown per il coronavirus appena concluso è stato duro sotto molti punti di vista. Ma la forzata inattività sembra aver influito in particolare sulla salute dello scheletro degli italiani. Secondo una recente indagine condotta da Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, il disturbo più comune durante la quarantena è stato il mal di schiena, riferito dal 49% del campione di intervistati. A seguire, i dolori al collo (37%) e i dolori alle articolazioni degli arti inferiori (29%).

La chiusura, in sostanza, sembra aver aggravato i disturbi posturali preesistenti: ancora un soggetto su due ha dichiarato infatti di averne sofferto più spesso durante gli ultimi mesi.

“Sicuramente la quarantena ha giocato un ruolo determinante per la salute del nostro apparato muscolo-scheletrico; soprattutto per quei soggetti che non erano avvezzi a una regolare attività fisica prima del lockdown”, ha spiegato **Roberto Pozzoni**, Responsabile del Centro di Traumatologia dello Sport dell’Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano. “Chi si è trovato costretto a eliminare del tutto o a ridurre drasticamente i propri allenamenti, ha dovuto fare i conti con una perdita del tono muscolare e una riduzione della coordinazione neuromuscolare, con conseguente sovraccarico articolare; chi invece non era solito dedicarsi allo sport può aver colto l’occasione per iniziare, spesso andando incontro, inconsapevolmente, a dolori muscolari o articolari, riconducibili a movimenti scorretti”.

Non mancano i dolori indotti dall’attività fisica tra le mura domestiche, riferiti dal 44% del campione, né quelli riconducibili alle lunghe ore sul divano (34%) o alla postazione dello smart working (21%).