

POSTURA

RIALLINEA LA TUA COLONNA

Rimetti in riga la spina dorsale e difendi il benessere della schiena con i gli esercizi, i consigli e le attività suggeriti dai nostri esperti

di Gerardo Antonelli

«Anche se il lockdown è terminato da tempo, continuiamo a portarci dietro i segni che la sedentarietà ha lasciato sulla salute della schiena», afferma il dottor Lorenzo Virelli, specialista in medicina fisica e riabilitativa presso l'Irccs Humanitas Research Hospital a Rozzano (Milano). «La mancanza di esercizio e il fatto di dover mantenere a lungo la stessa posizione possono portare a un cambiamento della postura, in grado di causare scompensi, dolore, perdita di equilibrio e rigidità», continua il dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Lucca e Pisa. «Una situazione da non sottovalutare, poiché la spina dorsale è strutturata per ammortizzare sforzi e movimenti

OCCHIO AGLI ERRORI

Alcune posture e gesti estremamente diffusi possono innescare i più comuni disturbi alla schiena. Ecco come correggerli.

