

BACK SCHOOL PROGRAMMA TOSO

BACK NECK DRIVE

SUPPORTI LOMBARI E CERVICALI PER AUTO

Sedile anatomico ed ergonomico per il benessere della colonna vertebrale

I supporti, lombare e cervicale, consentono di assumere la postura ideale per il benessere della colonna vertebrale durante il viaggio in auto.

Fanno parte dei sussidi ergonomici che, agevolando l'uso corretto della colonna vertebrale, permettono di prevenire i dolori vertebrali e, in presenza di mal di schiena e cervicalgia, fanno acquisire una postura utile per ridurre il dolore.

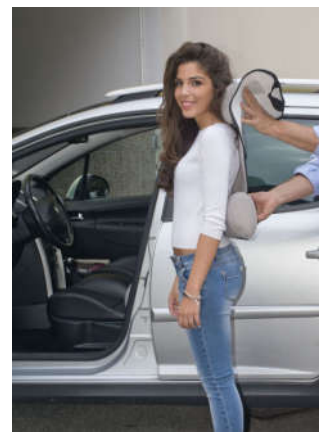
In auto, al potenziale danno della posizione seduta, si aggiunge quello provocato dalle vibrazioni della vettura.

Nella scelta di una nuova vettura è bene evitare quelle troppo basse, in particolare le auto sportive che sono state studiate non in funzione di chi le guida, ma delle prestazioni che possono garantire.

E' importante acquistare un'auto con delle sospensioni, in grado di ammortizzare bene le asperità della strada, senza trasferirle alla colonna. Inoltre controllare che i sedili oltreché confortevoli siano il più possibile anatomici. Il sedile ideale dovrebbe essere fabbricato su misura, come un abito da sartoria. Le vetture moderne sono dotate di supporti lombari, regolabili solo sul piano orizzontale e non su quello verticale. Ne consegue che i soggetti di alta statura percepiscono il supporto non a livello dell'apice della lordosi ma più in basso vicino alla cerniera lombosacrale. Per ovviare a questo inconveniente si possono utilizzare i supporti, lombare e cervicale.

Indicazioni per l'utilizzo dei supporti, lombare e cervicale

Come si vede dalla foto, i due supporti devono essere posti in corrispondenza delle lordosi, lombare e cervicale.



Per utilizzare correttamente i supporti occorre fissare l'estremità superiore del dispositivo al sedile dell'auto: regolare l'altezza del cuscino cervicale in modo che quello lombare si trovi dietro la regione lombare, al di sopra della cintura, in corrispondenza dell'ombelico.

- Poi, sedersi ben in fondo al piano del sedile, in modo che il bacino sia a contatto con lo schienale, inserendo il coccige nell'angolo compreso tra il piano del sedile e lo schienale.
- Posizionare il poggiatesta all'altezza dell'occipite in modo che, in caso di eventuale incidente, protegga il rachide cervicale evitando una eccessiva sollecitazione in estensione;
- il supporto più piccolo deve trovarsi dietro la regione cervicale e la testa appoggiata al poggiatesta.
- Tra le due lordosi viene a trovarsi la fisiologica cifosi dorsale.

Regolare l'inclinazione dello schienale e la distanza del sedile dal volante in modo da avere le ginocchia e i gomiti leggermente piegati (foto nuova 3).

Occorre cioè evitare le due posizioni estreme: sia la posizione "incollata" al volante, che aumenta la pressione sui dischi, sia la posizione troppo inclinata con gli arti superiori tesi.

Evitare la fissità prolungata

Quando si intraprende un lungo viaggio, è bene fare delle soste ogni volta che si avverte accumulo di tensione statica ed eseguire l'esercizio di compenso che riforma la lordosi lombare (1297). Dopo essere rimasti a lungo in auto, la colonna è particolarmente vulnerabile, perché è stata sottoposta a lungo a due fattori di rischio: posizione seduta prolungata e stress da vibrazioni.

Se si aggiunge un terzo fattore di rischio, cioè se si scaricano subito pesi o valigie, può scaturire l'ultima goccia che fa traboccare il vaso e provocare una lombalgia acuta.

E' meglio prevenire e, prima di scaricare il bagagliaio, eseguire il movimento di compenso in estensione o camminare per qualche minuto.

