

NOVA MILANESE

Giuseppe Ferrari ha seguito la nazionale di pattinaggio artistico: il lockdown ha cambiato le patologie

Smart working, Dad, ginnastica fai da te Fisioterapisti al lavoro per rimediare ai danni

Da maggio pazienti con cervicalgie o mal di schiena, o chi ha fatto corsi online per tenersi in forma

■ Effetto smart working, Dad e ginnastica fai da te, aumenta il lavoro del fisioterapista. A richiamare l'attenzione sulla salute delle nuove tipologie di lavoratori sempre più diffuse è Giuseppe Ferrari, fisioterapista di alto livello: ha seguito la nazionale di pattinaggio artistico per oltre dieci anni partecipando anche alle Olimpiadi invernali di Vancouver 2010 e Sochi 2014, quindi fisioterapista del Milan nella stagione 2016-2017, ora "Postural coach" al servizio di tutti nel suo studio di Nova Milanese. «Il lockdown della scorsa primavera è stato un vero e proprio spartiacque - ha sottolineato il dottor Ferrari - da maggio in poi si presentano in studio soprattutto due tipologie di pazienti: da una parte i lavoratori in smart-working, tanti

insegnanti che accusano cervicalgie, dolori alla schiena, o al polso tutti conseguenti l'uso prolungato del computer con sedute e appoggi non corretti, dall'altra vi sono pazienti che, complice la chiusura delle palestre, pur di mantenersi un po' in movimento, hanno seguito corsi online». E ha proseguito: «L'attività fisica naturalmente è importantissima, siamo i primi a sostenerlo, ma un esercizio, se svolto in modo non corretto o nei tempi sbagliati può creare problemi». Attenzione quindi, soprattutto agli addominali, al plank in generale che vanno a mettere sotto pressione la schiena. «La seconda tipologia, fatta qualche correzione del caso - ha proseguito Ferrari - recupera una buona condizione in tempi anche rapidi. Più lunga, invece, la

strada per andare a porre rimedio agli effetti dello smart-working e Didattica a distanza soprattutto se continua ancora: oltre alla postura incongrua non bisogna dimenticare la tensione emotiva che va ad influire, per esempio, sulla respirazione più intercostale che diaframmatica». Già durante l'ultimo lockdown il dottore Ferrari ha proposto dei video-tutorial in cui suggeriva accorgimenti pratici o esercizi per prevenire contrazioni muscolari o altro. In cantiere proposte di collaborazioni con aziende per tutelare la salute dei lavoratori anche in smart-working. ■

L'esercizio fisico va svolto in modo corretto

Soldi dalla Ue per la Deep Trace di cui fa parte il fisico Christian Salvatore



Marco Fumagalli, consigliere regionale dei 5 stelle. Ha scritto al ministro per segnalare che non è ancora partita la revisione della legge sul sistema sanitario lombardo targata Maroni



Giuseppe Ferrari

