



Guidare: un problema per molti

Si avvicina l'estate e le fughe della città nei weekend sono sempre più frequenti, con l'aumento delle ore impiegate nella guida. Se a queste ore aggiungiamo quelle per andare a lavorare..... e non mi riferisco soltanto agli agenti di commercio, ai tassisti, ai camionisti, ma anche ai pendolari e a tutte quelle persone che trascorrono molte ore in auto (sottovalutando il tempo della propria vita trascorso nell'abitacolo in postura non corretta), otteniamo il rischio di aumento dei dolori muscolotensivi, dolori articolari, cervicalgie e lombalgie.

Come Posturologo e Chiropratico spesso mi pongo le seguenti domande:

Siamo veramente comodi quando guidiamo? Regoliamo bene il sedile? Valutiamo bene la distanza del volante? Regoliamo bene l'appoggiatesta? Per dare risposte a questi quesiti ho realizzato che quando siamo alla guida spesso tendiamo a focalizzare la nostra attenzione sulle altre macchine, sull'ambiente che ci circonda, sull'abilità degli altri conducenti, ma raramente su noi, sulla nostra postura al volante.

Da una ricerca condotta tramite questionario da eBayMotors.co.uk si evince che quasi la metà dei guidatori inglesi sono a rischio di Dolori Ripetitivi da Guida, dovuta da una postura errata durante la guida.

Un quarto dei guidatori ammette di non saper regola-



Dott. Carmelo D'Amanti

re il sedile delle propria auto e a questo proposito gli esperti dell'ergonomia avvertono seriamente i guidatori a non sottovalutare questa faccenda onde evitare problemi muscolari, articolari e alla colonna vertebrale, invitando ad evitare anche movimenti parassiti, inutili e dannosi. Da questo studio vengono fuori cinque conseguenze: crampi ai piedi, dolori lombari, rigidità del collo, mal di testa, affaticamento alla vista.

A tal proposito Charlie Coney ha avuto modo di individuare una serie di tipologie di guidatori e delle loro caratteristiche:



Guida tipo montagne russe: (37%) questi guidatori si posizionano in avanti con la schiena diritta, il sedile è tutto in avanti, gambe e braccia piegate. I conseguenti traumi più comuni di guida sono: dolori alle spalle, collo, testa e

crampi alle gambe. I guidatori tesi sono più propensi ad usare questo tipo di postura incrementando così a dismisura lo stress delle spalle.



Guida tipo pilota: (19%) Questi, soggetti, guidano con le braccia distese, sedile reclinato all'indietro, gambe tese e con bassa posizione di guida. I traumi ripetitivi di guida più comuni sono mal di testa, dolori dorsali e dolori lombari.



Guida tipo Tamarro: (8%) Questi guidatori sono facili da identificare, spesso guidano con un braccio fuori dal finestrino e appoggiato sullo sportello, una mano al volante. L'età media è di 25-35 anni soprattutto maschi. I problemi più comuni sono dolori alle spalle e dolori alle braccia.



Guida tipo Multifunzione: (26%) Questi conducenti



INFORMAZIONE SANITARIA

hanno la schiena diritta, braccia piegate, una mano sul volante e l'altra sul cambio, e spesso parlano con il telefonino. Si è visto che il 45% degli impiegati d'ufficio guida in questo modo. I traumi ripetitivi di guida più comuni sono: mal di testa, affaticamento alla vista, crampi e dolori al coccige. Si consiglia a questi guidatori di usare l'auricolare per parlare al telefonino, aggiustare costantemente la posizione di guida per i lunghi tragitti e considerare l'opzione del cambio automatico nell'acquisto della macchina.

Ci si può chiedere quale sia allora la posizione ottimale di guida. Ecco alcuni consigli utili. Regolare la distanza del volante e dei pedali in modo ottimale. Durante la guida quando i piedi non sono in appoggio sui pedali, le gambe devono essere leggermente piegate con un angolo di circa 100°/135°. Il sedile deve essere posizionato in modo da avere i fianchi leggermente al di sopra delle ginocchia. Le braccia devono essere posizionate in modo da tenere il volante con il palmo della mano comodamente appoggiato di poco sulla parte superiore del volante e simmetrico, (come le lancette di un orologio che segna circa le ore 9 e 15) e le braccia devono essere rilassate. La postura della colonna deve essere in posizione neutra rispettando l'armonia delle curve fisiologiche.

Per quanto riguarda l'inclinazione dello schienale, le spalle devono essere ben appoggiate allo schienale del

sedile. Regolare lo schienale 15/20 gradi e la distanza del sedile deve consentire di raggiungere il volante senza addurre o flettere in avanti le spalle, in questo modo le spalle sono correttamente appoggiate allo schienale. In alcuni casi oltre ad usare i supporti lombari e cervicali si possono aggiungere dei cuscini tipo McKenzie. Durante i lunghi viaggi, è cor-



retto fare una breve sosta ogni ora o ora e mezza, per fare qualche passo e stirare la schiena. Il poggiatesta deve essere all'altezza delle orecchie e la distanza tra la testa e il poggiatesta deve essere di circa due dita. Inoltre, non bisogna sottovalutare l'importanza dell'entrata e dell'uscita dall'auto: il busto e gli arti inferiori dovrebbero muoversi sullo stesso piano in modo da evitare movimenti di torsione rapidi; le stesse accortezze vanno applicate quando si ripongono, si prelevano oggetti dal bagagliaio o dai sedili posteriori. Altro accorgimento, mi riferisco soprattutto agli uomini, è quello di togliere il portafogli dalla tasca, poiché alla lunga ciò può dare origine alla sindrome del portafogli, cioè compressione ai muscoli dei glutei o al nervo sciatico.

Il Prof. Mark Porter's commenta: "Qualunque di queste

posizioni assunte alla guida, nell'ora dell'acquisto della vostra prossima macchina ricordate due cose:

1. Più regolazioni possiede la vostra auto, più alte sono le possibilità di diminuire il rischio di postura errata alla guida.

2. Gli accessori importanti da tenere in considerazione sono la possibilità di aggiustare il volante in altezza e profondità, la possibilità di aggiustare il sedile in altezza e profondità, la possibilità di aggiustare lo schienale inclinabile e la possibilità di regolare il supporto lombare".

Charlie Coney dell'eBayMotors.co.uk aggiunge: "è incredibile che la gente spenda un sacco di soldi per il proprio confort in casa o in ufficio ma che solo il 21% pensi al proprio confort in macchina, pur sapendo che esistono centinaia di modelli ai quali affidarsi".

Un'ulteriore ricerca evidenzia che le donne tendono a soffrire di traumi ripetitivi di guida più velocemente degli uomini. Le persone alla guida dei 4x4 sono più inclini ai traumi ripetitivi di guida.

Prima di affrontare un lungo viaggio, come chiropratico, mi sento di consigliare caldamente, oltre alla manutenzione dell'auto, una puntuale manutenzione alle articolazioni, poiché dopo un viaggio anche un semplice blocco lombare, può diventare un fastidioso e insidioso "colpo della strega!"

Carmelo D'Amanti
Studiokinesi1@gmail.com