

VERO
salute

ortopedia

IL POLSO va in crisi

ma

IL MOUSE è innocente



L'utilizzo del computer è spesso ritenuto la causa di patologie a carico della mano. In realtà, rappresenta esclusivamente un aggravante

servizio di Simona Cortopassi, con la consulenza di Giorgio Pajardi, direttore dell'UOC di Chirurgia e Riabilitazione della Mano dell'ospedale San Giuseppe, Gruppo MultiMedica, Università di Milano

Dito a scatto, sindrome del tunnel carpale e rizoartrosi sono tra le patologie a carico della mano e del polso più diffuse tra i professionisti del terzo millennio. È consuetudine cercare la causa scatenante di questi problemi negli strumenti di lavoro più comuni quali il computer, lo smartphone, il tablet oppure il mouse. In realtà, il loro utilizzo scorretto rappresenta un fattore scatenante, ma non la causa della condizione patologica. Scopriamo perché...

UNA TASTIERA PERICOLOSA...

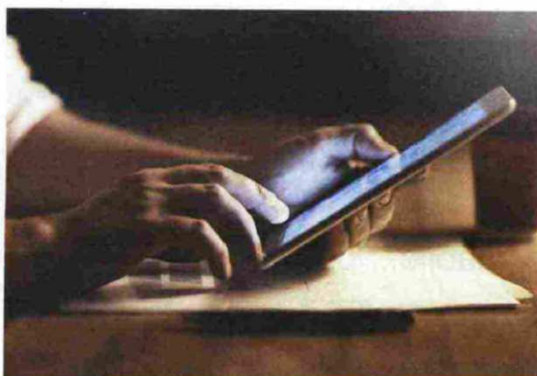
Nel caso specifico di computer e mouse, risalgono agli anni Novanta negli Stati Uniti d'America le prime cause intentate da dipendenti che imputavano a questi strumen-

ti l'origine di problemi a mani e polsi. «La maggior parte di queste, però, si conclusero con la vittoria dell'azienda accusata», spiega Giorgio Pajardi, direttore dell'UOC di Chirurgia e Riabilitazione della Mano dell'ospedale San

I RISCHI DELLA SCRIVANIA

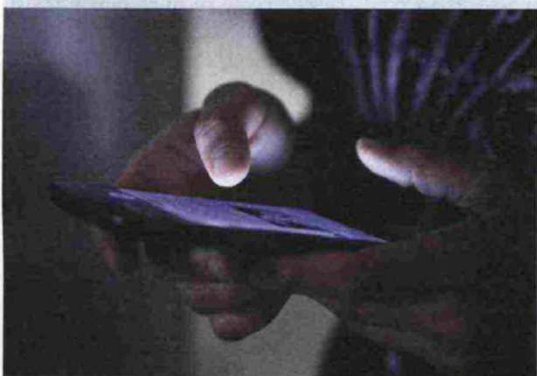
Mal di mouse, tendiniti, artrosi ed ernie cervicali. Sono alcuni dei disturbi che possono insorgere in quanti trascorrono, per lavoro o per hobby, tante ore davanti al computer. Esistono tuttavia precauzioni che si possono adottare per evitare di avere problemi. È importante, in primo luogo, assicurarsi di avere una seduta comoda e anatomica, alzarsi ogni due ore dalla scrivania sgranchendo gambe, mani e braccia ed evitando di sottoporre i muscoli a stress e tensioni.

TENDINITI, ARTROSI ED ERNIE CERVICALI SONO ALCUNI DEI



EFFETTI COLLATERALI DELLA TECNOLOGIA

La continua sollecitazione dell'articolazione del pollice e dell'indice può indolenzire la struttura della mano creando problemi e disfunzioni. Per questo motivo le tecnologie che possono portare un aggravante in questo senso sono i cellulari e i tablet, che richiedono di reggere lo strumento e digitare allo stesso tempo, senza un piano di appoggio.



Giuseppe, Gruppo MultiMedica, Università di Milano. È bene sottolineare, infatti, come **non sia lo strumento tecnico in quanto tale a causare il danno, bensì l'utilizzo della mano, organo di presa per definizione, in modo scorretto.** A lungo andare, si può manifestare un'alterazione degenerativa, ovvero l'artrosi, caratterizzata dalla perdita della cartilagine articolare che provoca dolore e una limitazione nei movimenti, la cui causa non è però riferibile all'età ma a un utilizzo sbagliato dell'arto.

«Una delle forme artrosiche più frequenti collegata a un errato e prolungato carico è l'artrosi trapezio-metacarpale, ovvero dell'area dove il pollice si unisce alla mano. Le tecnologie che indubbiamente possono portare un aggravante in questo senso sono i cellulari e i tablet, che richiedono di reggere lo strumento e digitare allo stesso tempo, senza un piano di appoggio, come accade invece con la tastiera del computer sulla scrivania», continua l'esperto.

VERSO UNA GUARIGIONE CORRETTA E DEFINITIVA

► La convinzione che una patologia sia correlata alla propria attività lavorativa porta il paziente a non essere collaborativo con lo specialista. In concreto, se non c'è la convinzione di poter guarire, non può esserci neanche la motivazione necessaria ad affrontare, per esempio, un periodo riabilitativo strutturato. L'individuo si limiterà a indossare un tutore notturno e una volta tornato il dolore darà la colpa al lavoro, senza cercare una guarigione definitiva.

► È fondamentale stimolare chi è colpito da determinate patologie a informarsi correttamente su come correggerle, al di là della propria attività quotidiana. Se pensiamo, ad esempio, alla mano

del musicista, non è detto che il violinista in quanto tale debba essere colpito da patologie al polso o che il chitarrista soffra di rizoartrosi.

► Non sono il lavoro o lo sport che creano il problema ma la predisposizione e l'applicazione della mano che il paziente compie quotidianamente in modo errato. «È chiaro che, se passa la maggior parte della giornata a ripetere lo stesso gesto, peggiorerà la situazione già patologica. Purtroppo, la quasi totalità delle professioni prevede l'utilizzo del pollice o della mano. Se la colpa fosse da imputare al lavoro, molti non potrebbero più svolgere alcuna attività. Per fortuna non è così», conclude Giorgio Pajardi, chirurgo della mano.

GESTI COMPIUTI RIPETUTAMENTE

Restando nell'ambito delle patologie della mano spontanee, di origine non traumatica come il dito a scatto o la sindrome del tunnel carpale, si tratta di condizioni dovute a gesti scorretti compiuti ripetutamente.

«**Si crea un insano circolo vizioso in cui il paziente ha un disturbo anche grave ma non se ne prende carico perché lo considera legato a un fattore esterno al proprio corpo.** Se poi il problema diventa ingestibile, si reca dal medico restando tuttavia convinto di non poter guarire a causa del proprio lavoro», continua Pajardi.

Fino ad arrivare ai casi in cui la condizione di malattia è sfruttata per ottenere vantaggi, come invalidità, benefit o privilegi sul posto di lavoro, legati a patologie specifiche alla mano. «Un conto è che la richiesta arrivi da chi svolge lavori manuali, un altro è che a pretenderla sia chiunque svolga professioni a prestazione intellettuale». ■

DISTURBI CHE POSSONO INSORGERE STANDO DAVANTI AL PC