

## Comunicato stampa

*Uno studio conferma gli effetti dello smart working in quarantena*

### **Mal di schiena da lockdown: aumenta chi ne soffre (+11%), soprattutto tra gli under 50 e le donne. La soluzione? E' ai tuoi piedi, con plantari outdoor e indoor (in pantofole)**

*Un cambio improvviso di abitudini, la mancanza di movimento e sport, posture decisamente poco corrette. Inevitabili i bilanci sugli effetti dello smart working analizzati da una rivista scientifica americana. Ma la buona notizia è che si può correggere la postura cominciando dai piedi, correggendo e allineando la "base" che sorregge la colonna vertebrale. Un'azione outdoor che può dare ancora più benefici se combinata con quella fatta in casa*

Milano, 01 marzo 2021 – Secondo una recente ricerca internazionale, il mal di schiena è arrivato a colpire il 43,8% delle persone causa lockdown, con una leggera prevalenza tra le donne. Secondo una recente indagine (pubblicata sull'International Journal of Environmental Research and Public Health) la prevalenza di casi di mal di schiena è passata dal 38,8% del pre-quarantena al 43,8% dopo il lockdown, con una crescita totale dei casi dell'11%.

#### **NON SOLO MAL DI SCHIENA (MA ANCHE COLLO, SPALLE , GAMBE...)**

Lo studio evidenzia che le persone più colpite sono state quelle di età compresa tra i 35 e i 49 anni, che avevano un indice di massa corporea uguale o superiore al 30, sottoposti ad alti livelli di stress, soggetti a una sedentarietà prolungata e senza praticare attività fisica. La percentuale degli inattivi, dal punto di vista sportivo, è salita addirittura del 173,97%.

A riportare maggior dolore durante il periodo di quarantena sono state le donne, (2,46 su un massimo di 5 proposto dal questionario), mentre gli uomini si sono fermati a 2,39.

Ma la schiena non è stata l'unica parte del corpo interessata: le persone hanno riscontrato anche sempre più frequentemente problemi al collo (+17,44%), alle spalle (+25,41%), al torace (+74,44%) e alle gambe (+40,40%).

#### **I PRIMI ACCORGIMENTI DA SEGUIRE**

La prevenzione parte senza dubbio a tavola con un'alimentazione sana ricca di fibra e verdure. Evitare il sovrappeso, infatti, rappresenta la condizione principale per non contrarre problemi ben più gravi alla colonna vertebrale. Si continua con esercizi di stretching e rafforzamento muscolare per migliorare la flessibilità della schiena ed è consigliabile l'utilizzo di rimedi domestici semplici, ma al tempo stesso efficaci, come del ghiaccio o una bottiglia di acqua calda.

#### **RISOLVERE IL PROBLEMA "ALLA BASE": DAI TUOI PIEDI (PANTOFOLE COMPRESSE)**

Una corretta postura è il modo giusto per controllare il proprio corpo quando rimaniamo molte ore davanti al computer, alla tv o semplicemente sullo smartphone. Tutti i nostri organi interni pendono da una fascia profonda, costituita di tessuto connettivo, collocata nel collo, la quale è a sua volta è attaccata alla colonna cervicale. Questa fascia è collegata con il cuore e con il tendine centrale del diaframma, dal quale pendono a loro volta lo stomaco, il fegato e l'intestino. Questo spiega perchè una cattiva postura si ripercuote su tutti i nostri apparati. Quando la colonna vertebrale non è più in "asse" e le vertebre perdono il naturale allineamento, il midollo spinale e i nervi spinali sono sottoposti a tensioni eccessive che poi si traducono in fastidiosi mal di schiena, spalle, gambe.

Ma per riprendere una postura corretta, qual è il punto di partenza? E' quello dei piedi, la base sui quali dove poggia il corpo. Un prezioso aiuto viene dai supporti medici che aiutano a correggere e mantenere una corretta postura, lavorando sull'assetto sia quando siamo in movimento sia quando siamo seduti in casa, magari continuando a fare smart-working. Meglio ancora se l'azione dei dispositivi è combinata in e outdoor.

*"La gamma dei plantari è stata progettata per seguire dolcemente i movimenti per tutto il giorno mantenendo il piede in modo corretto, sia per chi è fuori casa, sia per quanti continuano lo smart working da casa.*

*Per ulteriori informazioni*

*Rita Tosi*

*rita.tosi@yahoo.it*

*334 26.83.564*

*E' un vero e proprio trattamento combinato, pensato per calzare qualsiasi tipo di scarpa (**Bionaif Plantare Attivo**) e continuare l'azione all'interno delle pantofole (**BionaifPlantare Attivo Relax**) – precisa Rino BERTRAND, fondatore e amministratore delegato di MyBenefit -"Si tratta di un plantare in polimero di resina elasticamente molto deformabile, calibrato sui chilogrammi di peso per ricevere un adeguato sostegno. E' traspirante per via della superficie microforata e igienico, perché lavabile. Non ultimo, seguendo la linea del piede, contiene ma non costringe e soprattutto offre una piacevolissima sensazione di comfort, che siano tacchi alti o pantofole".*

*Per ulteriori informazioni*

*Rita Tosi*

*rita.tosi@yahoo.it*

*334 26.83.564*