

## ***Salute: schiena ko per 50% dentisti, postura da lavoro sotto accusa***

Roma, 21 mar. (Adnkronos Salute) - Lunghe maratone in sala operatoria piegati sul paziente ed ecco che la schiena del chirurgo fa 'crack'. Un problema condiviso anche dal 50% dei dentisti, costretto a rotazioni e inclinazioni oblique della colonna vertebrale per operare all'interno della bocca. "La metà degli odontoiatri italiani - rivela all'Adnkronos Salute Gianfranco Prada, presidente Associazione nazionale dentisti italiani (Andi) - ha problemi collegati ad una cattiva postura sul lavoro". Un fenomeno, quello della postura errata che colpisce spesso i professionisti del bisturi, confermato anche da Maurizio Ripani, docente di anatomia presso l'università **'Foro Italico' di Roma**: "I dentisti registrano problemi cervicali, alla zona dorso lombare e sono colpiti da irradiazioni dolorose dovute alle posizioni oblique che mantengono piegati sul pazienti durante l'intervento. Inoltre possono arrivare ad avere formicolii e ridotta sensibilità nelle mani". Per i chirurghi, invece, il rischio è l'ipercifosi dorsale, meglio conosciuta come 'gobba'. "I maghi del bisturi - avverte Ripani - possono sviluppare, in casi estremi, una gobba perché, al contrario dei dentisti, hanno un impatto sulle zone dorsali più massiccio dovuto alla lunghezza delle operazioni". "Ore in piedi costretti a rotazioni e allungamenti per lavorare sul paziente - avverte Ripani - possono causare forti dolori e infiammazioni alla cervicale e alla colonna vertebrale degli specialisti. Con dolori e infiammazioni localizzate. E la soluzione non sempre è farmacologica. Il segreto, ben più naturale, è nello stretching e in una buona respirazione prima di mettersi a lavoro". Dello stesso avviso è il presidente dell'Andi: "Solo da circa 5 anni con la comparsa di sgabelli 'ad hoc' alti e regolabili - prosegue Prada - gli odontoiatri hanno finalmente la possibilità di operare nel cavo orale dei pazienti da seduti. Una soluzione che ha fatto diminuire l'impatto di questi dolori muscolari". Ripani e Prada concordano, nel caso di odontoiatri e chirurghi, sulla pericolosità di questa vera e propria malattia professionale. "Questi operatori, senza differenze di età - spiega il primo - possono arrivare a sviluppare un dolore cronico nelle zone colpite. Una patologia professionale, che spesso li costringe a interrompere anche per mesi l'attività di sala operatoria per dedicarsi alle cure". Per il secondo, "può accadere, in casi molto gravi, che i colleghi siano costretti a diminuire gli interventi che superano la mezz'ora. Un bel danno anche economico". Le soluzioni secondo i due esperti non sempre arrivano dalla farmacia: "Stretching e ginnastica - avverte il docente di anatomia - anche prima di mettersi a lavoro, possono sciogliere dallo stress e irrobustire la muscolatura del collo e della schiena. Gli antidolorifici, invece, fanno passare il dolore. Ma non curano le cause". Alternare le posizioni durante il lavoro è l'altra strada indicata dal presidente Andi: "Mai rimanere per troppo tempo nella stessa posizione, cosa che invece può capitare quando si svolgono interventi di chirurgia odontostomatologica di oltre un'ora". Secondo Prada la soluzione, per il dentista affaticato dalla cervicale, oltre a quella di fare piccole pause e non rimanere troppo ingessato, è di inventarsi rimedi fai da te. "Al limite - prosegue - seguire l'esempio di qualche collega che ha attrezzato il suo studio con una barra a cui si appende per distendere e defaticare la schiena prima di dedicarsi al paziente". Infine, sottolinea Ripani, "imparare a respirare in maniera corretta può allentare il nervosismo e lo stress, una delle cause troppe volte sottovalutate dell' indurimento muscolare". Per chi ha ritmi di lavoro frenetici, con estenuanti interventi in sala operatoria e la responsabilità di vite umane nelle proprie mani, "saper gestire e controllare lo stress anche con un respiro consapevole - conclude - ha effetti positivi sulla mente e sul fisico".