

Dormire bene è fondamentale per la salute. Studi scientifici hanno infatti dimostrato che il sonno, quando riesce ad essere davvero "ristoratore", aiuta a prevenire problemi di peso, cardiocircolatori, depressione. Ma soprattutto, dormire a sufficienza e bene, cioè nella posizione migliore e su supporti adatti al nostro corpo, è fondamentale per evitare problemi alla schiena e alla colonna vertebrale. Come ci spiega il dottor Paolo Verzaro.

**Tra le varie posizioni che si assumono dormendo (fianco, supino o bocconi), quale sarebbe la più raccomandabile per la nostra salute?**

Sicuramente la posizione che più "rispetta" le fisiologiche curvature della colonna è quella supina in quanto simula la stazione eretta pur non avendo il carico (cioè il peso del corpo) che grava sulla colonna stessa ed è la posizione consigliabile.

Talvolta, specie in caso di lombalgia, si può dare sollievo al dolore assumendo una posizione "antalgica" in decubito laterale con ginocchia flesse che, determinando un rilassamento dei muscoli addominali, consente spesso un miglioramento della sintomatologia dolorosa.

La posizione più "innaturale" è senza dubbio quella in decubito prono che "costringe" il rachide a posizioni non fisiologiche e che quindi andrebbe assunta solo per brevi periodi.

Resta il fatto però che la posizione migliore spesso è quella che scegliamo noi stessi e cioè quella che ci consente un sonno "ristoratore" e che ci fa alzare al mattino riposati. Molto spesso infatti la posizione in cui dormiamo rispecchia il nostro carattere e ne assumiamo una piuttosto che un'altra anche in base al nostro stato d'animo ed alle condizioni psicologiche di particolari periodi della nostra vita.

**È possibile in qualche modo "rieducarsi" se nel sonno assumiamo una posizione sbagliata?**

Certamente possiamo "recuperare" gli errori di una postura notturna alterata con appropriate sedute di ginnastica posturale e di massoterapia eseguite con un fisioterapista specializzato in rieducazione posturale della colonna.

A mio avviso però dobbiamo evitare di causare contratture muscolari o, peggio, atteggiamenti posturali inadeguati nel corso del sonno per poi cercare dei rimedi. Già nel corso della giornata, infatti, con i ritmi frenetici della vita di oggi (auto, scooter, pc etc) costringiamo la nostra colonna a delle posizioni "viziate" ed inevitabilmente a delle contratture dolorose. In questa ottica il riposo notturno deve essere quanto mai adeguato e consentirci di avere un completo rilassamento della muscolatura del nostro corpo.

**Quali devono essere le caratteristiche del materasso e del cuscino per assicurare la miglior postura e la mi-**



**nima compressione dei tessuti?**

Il materasso deve essere di buona qualità (diffidiamo di offerte vantaggiose a basso costo!) e non basta che riporti sull'etichetta la parolina "magica" Ortopedico.

Per essere veramente Ortopedico un materasso deve avere uno spessore di almeno 10 cm, essere indeformabile, traspirante ed anallergico. Non essere né troppo duro né troppo soffice. Al "vecchio" materasso di lana andrebbero preferiti quelli più moderni in lattice espanso (meglio se naturale) o "a molle" abbinate alla lana o a schiume sintetiche che lasciano traspirare la pelle e forniscono un valido supporto alla colonna. Inoltre il materasso deve essere lavabile per non favorire il formarsi della polvere e quindi di agenti batterici ed acari. Il cuscino deve avere, per quel che riguarda i materiali, caratteristiche simili al materasso ed è bene che non sia troppo alto (max 10-15 cm). Nel caso di cervicaglie, è consigliabile utilizzare un cuscino "a rotolo" che meglio rispetta le curvature fisiologiche del rachide nel tratto cervicale e che mantiene le vertebre cervicali in lieve trazione. In questo caso però sarà consigliabile un'utiliz-

zo solo ed esclusivamente dormendo in posizione supina. Un ultimo consiglio: a letto è opportuno non guardare la tv, leggere libri o, peggio ancora studiare e prendere appunti; in tutti questi casi infatti davvero sollecitiamo la nostra colonna a delle posture "incredibili" e ne paghiamo inevitabilmente le conseguenze al risveglio!



**DOTT. PAOLO VERZARO**  
ORTOPEDICO

Specialista in Ortopedia e Traumatologia. Si occupa di chirurgia artroscopica, chirurgia protesica e traumatologia dello sport. Esercita presso la casa di cura convenzionata SSN Nuova ITOR e in strutture private a Roma

[www.paoloverzaro.com](http://www.paoloverzaro.com)