



Shiatsu e dolori dovuti alle attività sedentarie

Di Elisa Brunelli

Quanti di voi dopo una giornata lavorativa avvertono rigidità alle spalle? Dolori al collo? Tensioni muscolari? Disturbi digestivi o circolatori? Occhi stanchi? Ebbene, questi disturbi possono essere frequentemente ricondotti al lavoro sedentario.

Evolutivamente la struttura muscolo-scheletrica umana si è adattata alla postura eretta; siamo predisposti per camminare e stare in movimento.

Negli ultimi decenni si è però assistito ad un aumento considerevole delle situazioni lavorative e di vita quotidiana in cui siamo portati a trascorrere lunghi tempi seduti, che sia a una scrivania, in auto, davanti a un computer o sul divano.

Secondo l'Ufficio federale di statistica il 25% delle persone adulte sta seduto oltre 5,5 ore al giorno, il 15% oltre 8,5 ore al giorno. In media gli uomini stanno seduti un'ora in più al giorno rispetto alle donne (dati 2012). In quest'ultimo anno di pandemia, che ci ha portato a lavorare e a vivere prevalentemente in casa, è probabile che queste percentuali siano ulteriormente aumentate, mentre si siano ridotte le possibilità di movimento.

La posizione seduta è fonte di stress per i muscoli e le articolazioni e può provocare, se protratta nel tempo, a sovraccarichi con conseguenti contratture muscolari e/o infiammazioni. I dolori da lavoro sedentario sono frequentemente aggravati da una scorretta postura adottata durante le ore lavorative che crea disequilibri. Ai problemi fisici possiamo aggiungere inoltre situazioni lavorative stressanti, ritmi frenetici, preoccupazioni.

In questo quadro di disturbi vi chiederete cosa può fare lo Shiatsu per voi. Certamente molto!

Attraverso la digitopressione (pressioni con i pollici e i palmi delle mani) su determinati punti del corpo, lo Shiatsu permette un riequilibrio psico-fisico, allevia alcuni disturbi, attiva le capacità di autoguarigione del corpo, rilassa e scioglie le contratture. Essendo una terapia olistica, il trattamento può agire inoltre anche sul



Sempre più persone soffrono di dolori da lavoro sedentario, con lo shiatsu si impara a prevenirli e alleviarli.

piano psichico ed emozionale, permettendo al ricevente un rilassamento che aiuta a ridurre lo stress accumulato durante la giornata, per una sensazione di benessere che allevia la mente.

Infine, durante un trattamento Shiatsu è possibile integrare tecniche di allungamento muscolare e consigliare semplici esercizi, da svolgere a casa o durante le pause dall'attività lavorativa, utili per evitare alcuni disturbi che spesso infastidiscono le persone sedentarie come, ad esempio, stasi circolatoria, edemi e crampi agli arti inferiori.

Se ancora non conoscete lo Shiatsu, regalatevi una seduta dopo una giornata lavorativa; sarete meravigliosamente sorpresi!

Cerchi un terapeuta shiatsu nella tua zona? Consulta www.namikoshi.ch