



# COME DIRE ADDIO AI DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI AL RISVEGLIO

**CON PREVIDORM**

**Previdorm®**

---

**BENESSERE** - GUIDA N°1



# DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI AL RISVEGLIO, LA GUIDA PREVIDORM PER COMBATTERLI

---

## MAL DI SCHIENA AL RISVEGLIO, PERCHÉ?

---

Il mattino ha l'oro in bocca si dice, perché al risveglio siamo carichi di energie, pronti ad affrontare una nuova giornata. Questo purtroppo non è vero quando ci si risveglia con dolorini alla schiena e articolazioni!

Le cause dei dolori muscolari e articolari vanno cercate in una sinfonia di fattori. Per riuscire a capirli meglio in questa guida vi parleremo di come, migliorando qualche piccola abitudine quotidiana, si possa combattere questo fastidioso ed invalidante disturbo.

A prescindere dall'età, al mattino o dopo un lungo periodo di inattività, le articolazioni ed in muscoli possono apparire indolenziti. La ragione principale la possiamo trovare nel funzionamento "meccanico" del nostro corpo. Quando siamo in movimento, che si tratti di camminare, fare sport o anche solo scrivere a una tastiera, le articolazioni secernono naturalmente un liquido lubrificante chiamato liquido sinoviale.

A riposo, o quando dormiamo, i livelli di liquido sinoviale diminuiscono. Per questo appena svegli, istintivamente siamo portati a 'sgranchirci', cioè a muovere muscoli e articolazioni per riattivare la produzione di liquido sinoviale.

# CONSIGLIO:

---

**FARE QUALCHE ESERCIZIO  
DI STRETCHING AL  
MATTINO PUÒ RIVELARSI  
UN IMPORTANTE ALLEATO  
ALL'INVECCHIAMENTO  
DELLE ARTICOLAZIONI  
E DEI MUSCOLI.**





---

***Il disturbo, comunemente associato al mal di schiena, subentra quando a questo naturale indolenzimento vengono ad aggiungersi altri fattori come:***

---

- abitudini di riposo scorrette (materasso o rete troppo vecchi, posizioni scorrette nel dormire)
- alimentazione non equilibrata
- livelli di stress alti

I dolorini che sentiamo al risveglio, che si tratti di dolori alle vertebre lombari, alla cervicale o al bacino e alle gambe, non sono altro che campanelli d'allarme che il nostro corpo ci sta inviando per mandarci un messaggio molto chiaro: bisogna fermarsi e riflettere su tutte le abitudini che possono essere corrette.



# MAL DI SCHIENA COS'È?

Il mal di schiena può essere di due nature:

- circostanziale
- causato da malattie croniche dovute principalmente all'infiammazione delle articolazioni.

Nei mesi più freddi dell'anno il freddo e l'umidità peggiorano la condizione delle articolazioni. Per questo tendiamo ad associare il mal di schiena con i mesi invernali.

Generalmente il mal di schiena si presenta come un dolore episodico, cioè limitato nel tempo che si risolve più o meno lentamente nel corso della giornata.

Nella maggior parte dei casi viene descritto come un dolore sordo, localizzato generalmente nella zona lombare o cervicale, che può irradiarsi ed arrivare anche fino ai glutei ed alle gambe.

Sebbene sia un fenomeno che tende a manifestarsi dopo i 30 anni, dato che deriva direttamente dalla fisiologica degenerazione disco-articolare della colonna vertebrale, una vita sedentaria ed abitudini scorrette possono peggiorare la situazione fino ad arrivare a dolori talmente lancinanti da diventare invalidanti.



# VINCERE IL MAL DI SCHIENA...DORMENDO!

Una ricerca fatta negli ultimi anni ha riportato che in Italia soffrono di mal di schiena circa sei italiani su dieci. Migliorare la postura è sicuramente la prima battaglia da combattere per riuscire a vincere i dolori al mattino.

Questo perché le brutte abitudini sono dure a morire. Che ci si trovi in ufficio, seduti per molte ore davanti al pc, o si svolgano lavori manuali, bisogna sempre pensare a tenere la postura più corretta.

Questo vale anche per le ore che passiamo a dormire, ovviamente. Per dire addio a una schiena dolorante al mattino e tutte le sue conseguenze, bisogna migliorare il proprio riposo oltre che la postura nelle ore diurne. Bisogna quindi accettare di dover rivoluzionare la propria visione del riposo, e soprattutto l'importanza che vi si dedica.

In media passiamo un terzo della nostra vita dormendo, ma non spesso consacriamo a questo momento della vita la giusta attenzione. Il sonno è il momento in cui il nostro corpo riposa, il cervello 'registra' tutte le informazioni ricevute durante la giornata, i muscoli si rilassano e la nostra struttura ossea si distende...in teoria.

Dormire in una posizione scorretta o su una superficie non adatta può incidere pesantemente sulla nostra schiena. In queste condizioni la nostra schiena sopporta durante tutta la notte un peso non controllato e non bilanciato.

A lungo andare, così come la postura scorretta di giorno, dormire su un materasso di pessima qualità o utilizzare un guanciale inadatto alle proprie esigenze, può portare problemi al risveglio.



# SU CON LA SCHIENA!

---

*Ovunque ci troviamo, qualunque cosa stiamo facendo, se si vuole dire addio al mal di schiena bisogna cercare di mantenere una posture corretta. Qui un piccolo schema da ricordare a memoria al quale potete ispirarvi:*

---

## DI GIORNO:

- Se si è obbligati a stare seduti a lungo bisogna fare attenzione a non 'ingobbirsi'. Così facendo esercitano una pressione non equilibrata sulle vertebre lombari. Su con la schiena! Troppo difficile o faticoso? Porre un cuscino sotto il bacino aiuta a mantenere una posizione adatta.

- Non stare seduti troppo a lungo. Bastano pochi minuti in piedi per migliorare il flusso sanguigno e la salute delle articolazioni.
- Non sollevare pesi in maniera brusca, ma lentamente e mantenendo la schiena dritta, in modo da scaricare il peso in maniera uniforme e bilanciata.

## DI NOTTE:

- Dormire con la schiena appoggiata al materasso e braccia distese lungo il corpo. Questa posizione benessere della nostra colonna vertebrale distendendola.
- Dormire di fianco con le gambe piegate. Attenzione però, se si dorme sempre dallo stesso lato questa posizione favorisce la formazione di rughe.



# MATERASSO TROPPO VECCHIO, TUTTI I RISCHI

Poco importa la tipologia di materasso che preferite, esiste una tipologia estremamente nociva a qualunque tipo di individuo: il materasso troppo vecchio.

Come abbiamo visto la cattiva postura è una delle principali cause del mal di schiena. Spesso però, nonostante i nostri sforzi e l'attenzione che dedichiamo ad avere sempre una buona postura c'è ancora qualcosa che non va.

Una delle ragioni è da cercare in un sistema di riposo troppo obsoleto che ha forse perso le sue caratteristiche. Il termine sistema di riposo definisce quell'insieme di elementi che costituiscono un letto: la rete, il materasso ed i guanciali.

Per poter parlare di postura notturna dobbiamo prendere in considerazione tutti questi elementi.

Un sistema di riposo obsoleto può incidere molto pesantemente sulla qualità di vita, proprio perché ognuno di noi dedica un terzo della sua vita al riposo. I rischi maggiori sono:

- la cronicizzazione dei dolori, quello che all'inizio era solo un dolore percepito al mattino diventa la 'colonna sonora' della vostra giornata
- dolori cervicali, prima causa del mal di testa
- lombalgie e sciatalgie
- ernia, soprattutto in caso di soggetti sovrappeso
- problemi circolatori, perché nel nostro organismo tutto è collegato e la postura scorretta ha un'incidenza anche sul sistema circolatorio.

Pensare alla postura è fondamentale ma un sistema di riposo inadatto può vanificare tutti gli sforzi fatti.



# DAL SONNO AL BUON RIPOSO È UN PASSO



---

**LA NOSTRA AZIENDA SI FONDA SULLA PROFONDA CREDENZA CHE PER DORMIRE BENE E COMBATTERE I DOLORI AL RISVEGLIO BISOGNA AVERE LE ARMI GIUSTE.**

---

Previdorm mette sul mercato un'offerta unica nel suo genere: mettere alla portata di tutti il miglior riposo possibile.

Da più di vent'anni il lavoro principale dell'azienda è stato quello di diffondere la cultura del buon riposo e dimostrare, risultati alla mano, quanto un riposo corretto possa essere la chiave di volta di una vita più serena ed attiva.

Da più di vent'anni portiamo la migliore qualità nelle case di tutti gli Italiani, il nostro punto forte? La personalizzazione.

I nostri prodotti sono personalizzabili ogni 5 cm per rispondere nella maniera più adeguata ai bisogni di tutti, questo vale sia per le nostre reti che per i materassi.

La nostra azienda ha trovato negli anni il giusto connubio tra ricerca medica, portata avanti grazie al nostro MebLab diretto dal dott. Chir. Enrico Maria Mattia, e ricerca tecnologica grazie a partneriati con la punta di diamante di produttori di Memory Foam e Lattice naturale.

Le materie prime sulle quali lavoriamo sono selezionate perché la loro capacità ad essere personalizzabili ci offre il più grande spettro di offerta presente sul mercato. Non offriamo un prodotto, offriamo un percorso verso un riposo più efficace e quindi una vita più serena.

**Previdorm®**