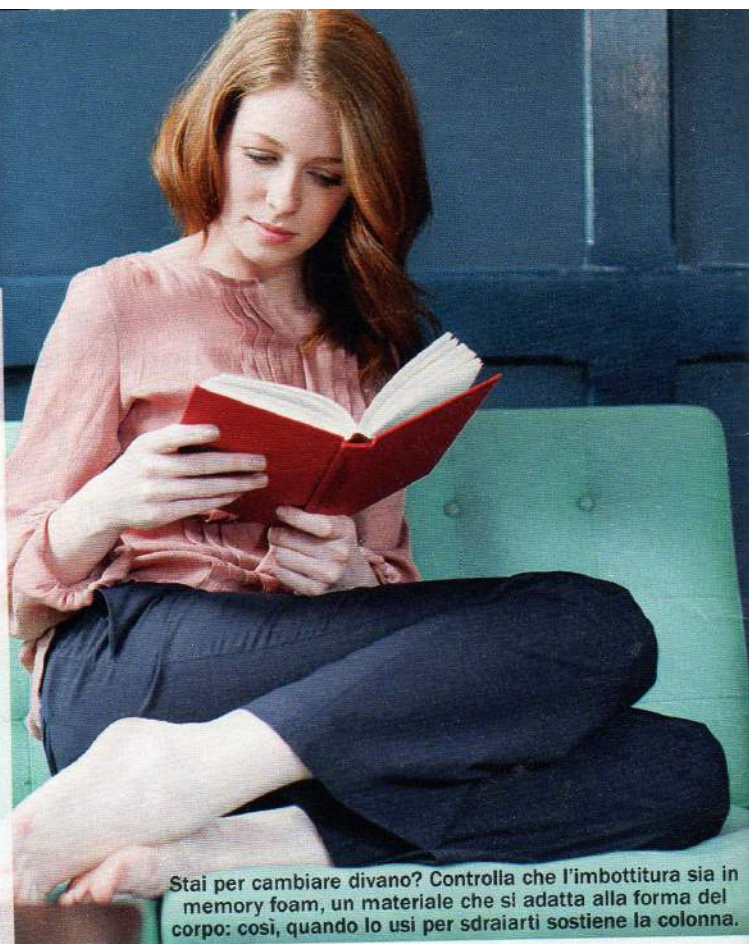


DM *in forma*

CHE COSA PUO' FARE IL DIVANO PER TE

Ti rilassa, ti avvolge, ti coccola. Ma sa anche correggere i difetti della schiena. Scegli il modello che ti si confà e usalo con i consigli dell'osteopata

di ROSSANA CAVAGLIERI scrivilo a dminforma@mondadori.it

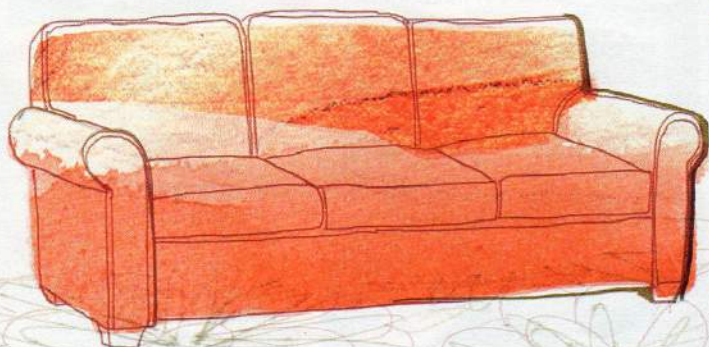


Stai per cambiare divano? Controlla che l'imbottitura sia in memory foam, un materiale che si adatta alla forma del corpo: così, quando lo usi per sdraiarti sostiene la colonna.

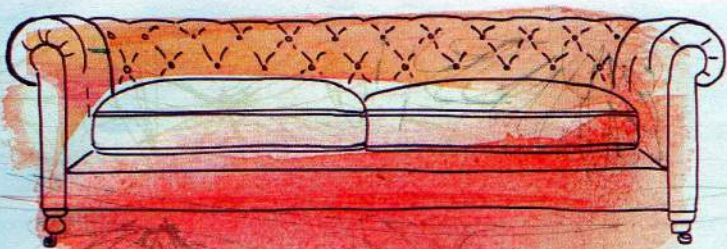
Il divano è il cuore delle case di oggi: bello, caldo, comodo. La vita di tutta la famiglia ruota intorno a questo totem, che può regalarti momenti piacevoli ma anche grandi mal di schiena. Qui ti proponiamo i sei modelli più diffusi. Hai trovato il tuo? Scopri come sfruttarlo al meglio, con un occhio al benessere. Se, invece, stai per acquistarne uno nuovo, non fermarti all'estetica e provalo con calma. Usando queste semplici regole dettate da François D'Avanzo, osteopata. «La seduta» spiega l'esperto «dovrebbe essere profonda dai 60 agli 80 centimetri, lo schienale alto almeno quanto la colonna vertebrale, in modo da offrire un appoggio confortevole al busto. Quando ci si siede, poi, occhio alle imbottiture: non devono essere troppo morbide e dobbiamo avere la sensazione che il divano sostenga il corpo a sufficienza».

MUOVITI OGNI 15 MINUTI

Scrivania + auto + divano. La tua giornata è scandita dal passaggio da un sedile all'altro? Se non intervalli con un po' di movimento, sei predestinata a mal di schiena ed ernie del disco. «Quando si sta in piedi, la compressione sui dischi intervertebrali è al cento per cento, da sdraiati al 25, ma se ci mettiamo seduti arriva anche al 180 per cento» spiega l'osteopata François D'Avanzo. Come «alleggerire» questo peso? «Cerchiamo di non stare seduti nella stessa posizione per più di 15 minuti» risponde l'esperto. «E, dopo, facciamo qualche esercizio di allungamento, come questo: in piedi, ci si flette in avanti con testa e braccia penzoloni. Si resta così qualche minuto respirando regolarmente».



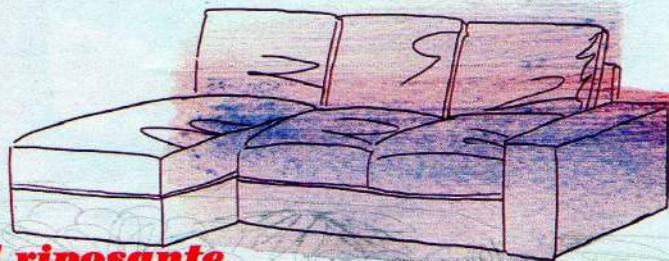
Per guardare la tivù «Il Lawson è il modello tradizionale, forse il più diffuso. Di certo il più comodo per vedere la televisione» dice Paola Trevisan, bioarchitetta e blogger su casatherapy.it. «Lo schienale alto permette di appoggiare la testa. È l'ideale anche per chi ama rannicchiarsi con le gambe ripiegate sulla seduta, a patto che ogni tanto si cambi lato» aggiunge François D'Avanzo. Occhio, però, ai cuscini: se non sono di buona qualità, si sformano presto: il corpo sprofonda e la schiena soffre. **Come usarlo bene** Se ti capita spesso di addormentarti davanti alla tivù, sdraiati sul fianco, con la testa sul bracciolo. «Questa posizione alleggerisce la pressione sui dischi intervertebrali» suggerisce l'osteopata.



Comodo anche per lavorare

Il modello inglese con l'imbottitura capitonné è l'ideale per lavorare al portatile. «Meglio sedersi con la schiena appoggiata al bracciolo, così si possono allungare le gambe sui sedili» dice D'Avanzo. «Occorrono poi un tavolino o un cuscino da tenere in grembo per rendere stabile il pc».

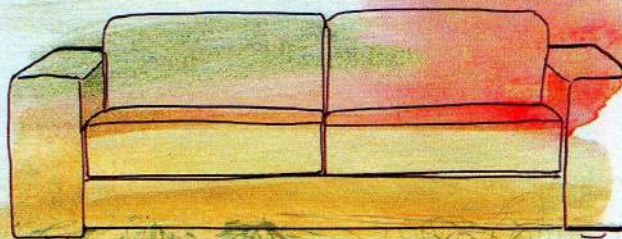
Come usarlo bene «Quando lo si usa per guardare la tivù, si rischia di stare scomodi perché non si può appoggiare la testa e le cervicali soffrono» spiega la bioarchitetta. «Ci vuole un cuscino cilindrico da mettere dietro alla nuca».



Il riposante

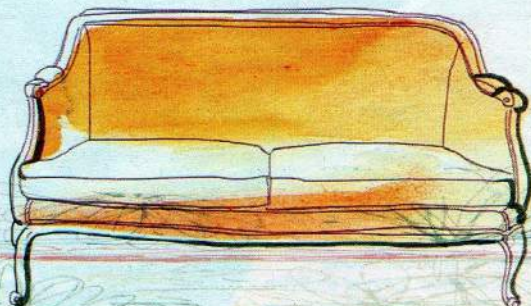
«Il modello componibile con la chaise longue è molto accogliente e si lascia usare nei modi più creativi» dice Paola Trevisan. «È comodissimo per sdraiarsi e riposare allungando le gambe. Se si resta seduti, occorre sistemare dei cuscini sotto la zona lombare. In questi divani, infatti, la seduta è molto profonda e si tende a scivolare in avanti» aggiunge l'osteopata.

Come usarlo bene «Lo schienale è piuttosto basso. Molti di questi divani, però, hanno il poggiatesta, perfetto per chi supera il metro e 70» consiglia l'osteopata.



Se ceni in salotto Ti piace mangiare sul divano? Il Manhattan è perfetto. «Il bracciolo largo e piatto è comodo per appoggiare il vassoio, così si può prendere il cibo senza allungarsi in avanti» consiglia l'osteopata. «Indispensabile però un pouf o un tavolino alla stessa altezza della seduta, da posizionare davanti per sostenere le gambe».

Come usarlo bene «È un divano basso. Se, poi, l'imbottitura è morbida, ci si sprofonda dentro» dice la bioarchitetta. «Per alzarsi, non bisogna sforzare le vertebre lombari ma far leva sui muscoli delle gambe» consiglia D'Avanzo.



LA PALESTRA DELLA NONNA

Il divanetto in casa tua da generazioni, non è un modello proprio riposante. «La struttura in legno impedisce di appoggiare la testa e i gomiti» spiega l'osteopata François D'Avanzo. «Però ha un vantaggio. Chi soffre di dolori lombari, può usarlo dieci minuti al giorno per "allenarsi" a stare diritto. Una seduta dura, come questa, fa raddrizzare spontaneamente la schiena perché stimola il riflesso di autoestensione della colonna».

Il tuo angolo lettura «La seduta stretta e i cuscini rigidi del divano modello anni Trenta sembrano fatti apposta per leggere perché aiutano a mantenere una posizione corretta, a squadra. Il fianco alto è comodo per riposare il braccio che regge il libro».

Come usarlo bene «Questo modello ha un difetto: mancando l'appoggio per la testa, bisogna sciogliere spesso il collo ruotandolo di lato» consiglia l'osteopata.

