



Ginnastica per la schiena
Pilates dinamico
Riequilibrio posturale
Naturopatia

Via S. Agata 4 - Ferentino
Vicolo Cavour 1 - Frosinone
Tel: 338 9070036
www.centroeos.it
email: info@centroeos.it

La prevenzione del Mal di Schiena

Il mal di schiena **colpisce almeno una volta nella vita circa l'80 % delle persone**. Può colpire indistintamente uomini e donne, giovani e meno giovani, individui dediti a lavori sedentari o ad attività pesanti, atleti agonisti, atleti "improvvisati" o casalinghe. Le cause sono molteplici:

Sovrappeso. la colonna vertebrale e la muscolatura associata sono costrette a sobbarcarsi l'eccesso di peso corporeo durante i movimenti. Tutte queste sollecitazioni influiscono negativamente sulla salute della schiena e, se si ripetono per lunghi periodi di tempo, diventano causa di dolore lombare

Stress fisici e/o psicologici. Preoccupazioni, ansia ed altri problemi che interessano la sfera psicologica e sociale possono infatti incrementare il normale tono muscolare grazie ad un meccanismo nervoso riflesso. Questo eccesso di tensione, che a lungo andare si traduce in una contrattura muscolare permanente è causa di dolore alla bassa schiena.

Il fumo di sigaretta . Si tratta sicuramente di un aspetto da molti sottovalutato ma di fondamentale importanza. Il fumo causa infatti un aumento delle tossine e dei problemi respiratori riducendo l'apporto di ossigeno ai vari tessuti, compresi quelli che stabilizzano la colonna vertebrale. Anche le sigarette possono pertanto essere causa di mal di schiena.

In presenza di mal di schiena

Il riposo rallenta la guarigione. Mettersi a letto per qualche giorno non è quindi una terapia ma un effetto collaterale a volte inevitabile. Ovviamente durante la fase acuta del trauma, per non peggiorare ulteriormente la situazione, occorre limitare al massimo i movimenti. D'altro canto però se non esiste un impedimento serio non bisogna assolutamente rimanere fermi troppo a lungo. Dato che molto spesso il mal di schiena è dovuto all'ipotonia e alla mancanza di elasticità dei muscoli addominali e lombari, un loro ulteriore indebolimento predisporrebbe il soggetto a nuove lesioni anche per traumi di minore entità.

Gli antidolorifici non hanno un ruolo terapeutico diretto, alleviano il dolore ma non curano le cause del mal di schiena. In particolari situazioni il loro utilizzo potrebbe addirittura risultare dannoso (effetti collaterali gastrolesivi). Bisogna inoltre ricordare che la mancata percezione del dolore espone il soggetto ad ulteriori traumi con il rischio di peggiorare una situazione già compromessa.

Non bisogna mai ignorare un dolore molto lieve che perdura a lungo. In questi casi si è in presenza del classico mal di schiena da sovraccarico cronico in cui il continuo ripetersi di sollecitazioni anche di modesta entità (guidare per molte ore al giorno) causa danni più o meno seri alla schiena.

Consigli specifici

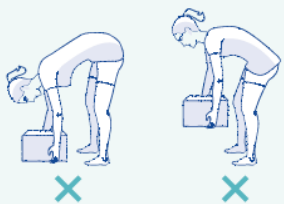
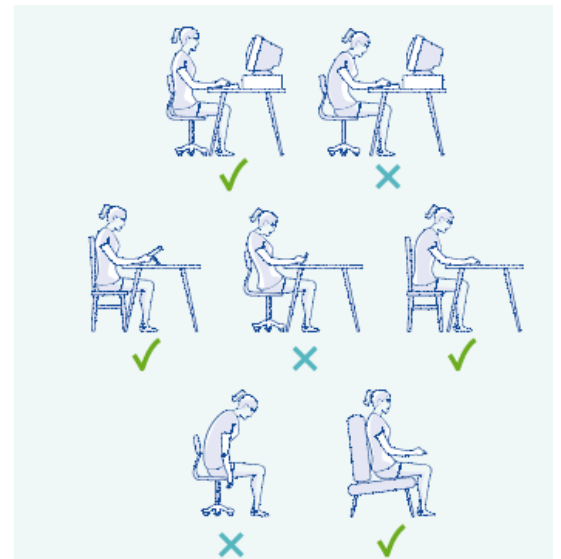
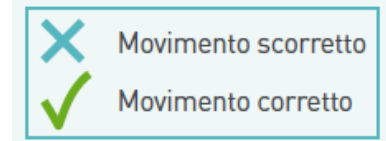
Avere dei buoni muscoli e delle ossa sane ci aiuta sicuramente a mantenere il più possibile una postura corretta, ma oltre a ciò è indispensabile seguire alcuni “accorgimenti posturali” nei movimenti e nelle azioni che si compiono nella quotidianità. Ecco qualche consiglio.

Siediti correttamente

Cerca di sederti rispettando le curve fisiologiche della schiena, facendo aderire la zona sacrale allo schienale della sedia (o del sedile nel caso tu sia alla guida), come mostra il disegno sottostante.

Se svolgi occupazioni che ti obbligano a stare seduto/a molto a lungo (studente, autista, camionista, impiegato ecc.) sarebbe bene che ogni tanto ti alzassi

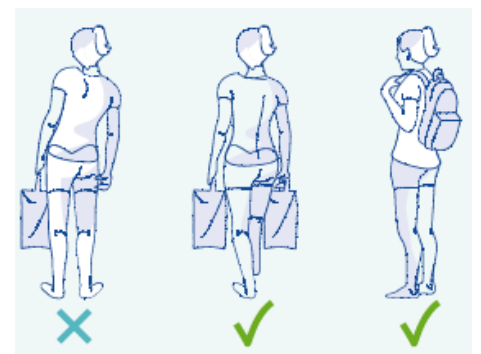
(anche solo 5 minuti) o facessi delle piccole passeggiate per evitare di protrarre troppo a lungo la stessa posizione.



Solleva gli oggetti flettendo le ginocchia Quando devi sollevare un peso, impara a flettere le ginocchia e a mantenere la schiena dritta

. Suddividi un peso tra i due arti

Se devi trasportare un peso che può essere suddiviso tra i due arti è sempre consigliato farlo, in modo tale che il carico risulti meno gravoso: è il caso della spesa, ad esempio, che può essere collocata in due sacchetti oppure all'interno di uno zaino.

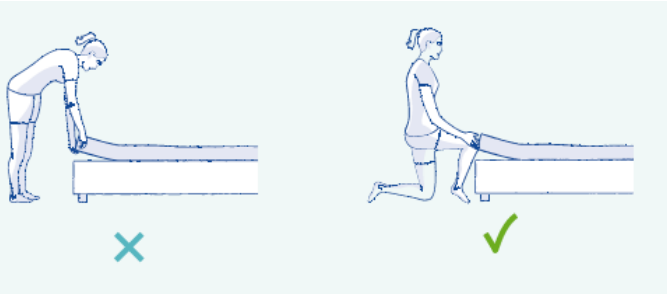


Esegui correttamente le attività manuali in piedi

Le posizioni in piedi, come ad esempio stirare, servire al bancone, ecc., obbligano spesso il mantenimento per lungo tempo di posture che caricano la colonna vertebrale. È importante, in queste attività, che il busto non si fletta troppo in avanti e che le gambe possano modificare la posizione di tanto in tanto aiutandosi magari con un piccolo sgabello



(supporto o pedanina anche di 5 cm) su cui poggiare i piedi alternativamente.

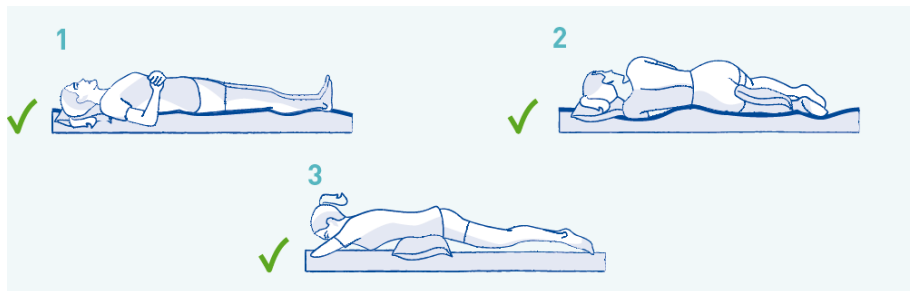


Esegui correttamente le attività manuali “basse”

Se devi rifare il letto non inclinare la schiena ma piega le gambe raggiungendo l'altezza del letto. Abbi poi cura di sollevarti mantenendo le spalle dritte.

Fai attenzione al riposo notturno .

Il dolore di schiena al risveglio è abbastanza frequente ed è dovuto al fatto che fisiologicamente durante la notte avviene una reidratazione dei dischi intervertebrali, che mette in tensione le strutture della colonna e può dare al mattino una maggiore rigidità. *L'irrigidimento fisiologico durante il sonno è maggiormente legato a questioni biomeccaniche* indotte dalla posizione assunta che non al tipo di materasso utilizzato. Ruotare periodicamente il materasso impedisce che si formino dei piccoli avvallamenti in corrispondenza dei punti in cui il peso del corpo crea le maggiori pressioni. Riposa su materassi morbidi (es. in memory foam, in lattice o in poliuretano), collocati su una rete rigida: questo garantisce un appoggio totale di tutte le parti del corpo. Per dormire scegli possibilmente la posizione “a pancia in su”, con la schiena appoggiata al materasso (figura 1). Se soffri di problemi alle vertebre lombari, una buona soluzione è dormire sul fianco e tenere la gamba piegata sopra un cuscino (figura 2). Se sei abituato/a a dormire prono/a (“a pancia in giù”) e non hai un materasso idoneo, tieni il cuscino sotto la vita (figura 3).



Praticare attività fisica regolare.

L'attività fisica è un toccasana per la schiena. L'obiettivo primario di qualsiasi programma di esercizi rivolti alla prevenzione ed alla cura del mal di schiena è quello di rendere la muscolatura addominale, spinale, lombare ed ischiocrurale più tonica ed elastica. La prima regola per prevenire dolori è il movimento: un'attività sportiva, praticata con costanza almeno un paio di volte alla settimana, consente di rinforzare e mantenere elastici i muscoli che sostengono la colonna e garantiscono la sua flessibilità. Ognuno può scegliere lo sport che più gli piace, l'importante è fuggire la sedentarietà.