

PREVENZIONE E CURA DEL MAL DI SCHIENA

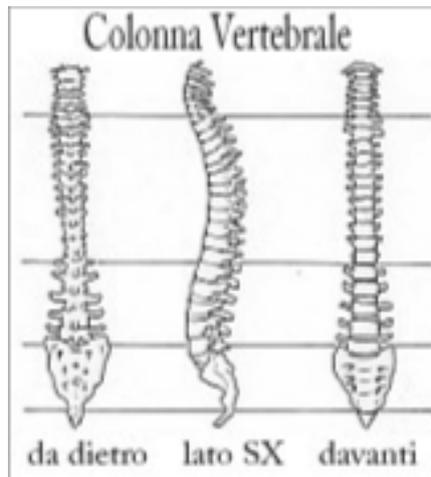
Indicazioni Generali Gli esercizi Consigli utili

Indicazioni generali

Questo capitolo vuole essere un mezzo attraverso il quale si possa avere le giuste informazioni per prevenire e curare il mal di schiena. Incominceremo ad individuare quelle che sono le cause più comuni che determinano questo problema: **postura scorretta, debolezza dei muscoli addominali, osteoartrite, osteoporosi e sovrappeso.**

Spesso però il problema può anche essere causato da un movimento insignificante quale il piegarsi per sollevare una borsa pesante da terra, sollevare scorrettamente una valigia pesante, un esercizio fisico eccessivo o non abituale etc.

Cosa fare dunque quando si manifesta un dolore acuto?



Prima di tutto interrompete qualsiasi attività, sdraiatevi in modo da eliminare le sollecitazioni sulla colonna ed assumete una delle seguenti posizioni (quella che più vi fa sentire meglio).



1) Stare sdraiati sulla schiena con la pianta dei piedi a terra.

2) Stare sdraiati su un fianco con il braccio posto sotto la testa.

3) Stare coricati a letto su un fianco con un cuscino tra le ginocchia ed uno sotto la testa.

Gli esercizi

Dopo di che, superata la fase acuta ed aver consultato il medico, bisogna provvedere a far riacquisire **la mobilità alla colonna vertebrale** e riconquistare **l'elasticità muscolare** eseguendo gli esercizi descritti (tutti i giorni mattina e sera)

interrompendo il lavoro solo nel caso in cui si ripresentasse il dolore acuto

Una volta finito questo lavoro bisogna **rinforzare la muscolatura** per permettere alla colonna vertebrale di sostenersi adeguatamente ed ai muscoli addominali,

lombari, dorsali e del trapezio do non essere solo flessibili ma anche forti. Una volta terminato il lavoro ed essere certi di non avere più dolori acuti, si consiglia di iscriversi ad un Centro Sportivo – Fitness in modo da svolgere regolarmente dell’attività fisica per garantirsi una buona forma frequentando corsi di ginnastica posturale o medica, ginnastica correttiva o stretching.

Consigli utili

Molto spesso ci si preoccupa della schiena solo dopo aver avuto un attacco acuto o avere avvertito i primi sintomi di dolore cronico. E’ importante dunque per chi ha avuto un problema alla schiena agire subito per ridurre la probabilità di vederlo ricomparire facendo attenzione (secondo i casi) a quanto segue:

- Per chi è abituato a fare lunghe distanze in macchina si consiglia di regolare la posizione del sedile e dello schienale per poter raggiungere comodamente il volante, la leva del cambio e i pedali, tenendo le ginocchia leggermente piegate e all’altezza delle cosce. Cercare di evitare torsioni quando si sale o si scende dall’auto spostando il sedile nella posizione più arretrata ruotando contemporaneamente busto e gambe prima di alzarsi e scendere.

- Evitare di portare i tacchi alti in quanto creano un aumento della curva alla base della colonna.

- Evitare di fare due movimenti alla volta per esempio nel mentre si solleva un peso eccessivo far ruotare anche il corpo.

-

- Cercare, durante il trasporto di carichi pesanti, di distribuire uniformemente i pesi sui due lati del corpo.

-

- Evitare di stare seduti in sedie troppo alte o troppo basse che non permettono di poggiare i piedi sul pavimento o costringono a tenere le cosce più in alto delle anche; se invece state seduti per lunghi periodi alzatevi ogni 35 minuti circa, fate qualche passo per sciogliere le tensioni della schiena inserendo (se possibile) anche qualche esercizio di mobilità.

-

In conclusione ricordiamo che oltre a consigliare di trovare un po’ di tempo durante la giornata per rilassarvi è necessario la notte cercare di dormire a sufficienza (almeno sette ore e mezzo). Il dolore fa contrarre i muscoli che a loro volta provocano dolore, ansia etc. innescando un circolo vizioso.

Assicuratevi allora che il vostro letto sia comodo usufruendo dei seguenti suggerimenti (con cuscini e rotoli):

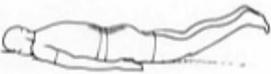
	
- 4 -	- 5 -

Esercizi sulla mobilità della colonna vertebrale ed elasticità muscolare

	<p>1b) Mettersi a "quattro zampe" e curvando la schiena e tenendo le braccia ben distese.</p>		<p>1b1) Riabbassare la schiena in modo da assumere la forma di un arco. Fare 2 serie per 15 ripetizioni</p>
	<p>2b) Sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia ad angolo retto ed i piedi ben appoggiati a terra.</p>		<p>2b1) Sollevare il bacino 10 volte per 3 serie.</p>
	<p>3b) Sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia sul petto. Fare 2 serie mantenendo la posizione per 20 secondi.</p>		<p>4b) Disponendo lateralmente le braccia, lasciare le ginocchia a terra sul lato dx. Fare 2 serie mantenendo la posizione per 20 secondi. Ripetere dalla parte opposta.</p>
	<p>5b) Sdraiarsi sulla schiena, accavallare la gamba dx sulla sx ed abbandonarle contemporaneamente sulla dx. Fare 2 serie mantenendo la posizione per 20 secondi. Ripetere dalla parte opposta.</p>		<p>6b) Sedersi su una sedia, accavallando la gamba sx sopra la dx. Distendere il braccio sx in direzione del ginocchio facendo leva spingendo verso dx. Fare 2 serie mantenendo la posizione per 10 secondi. Ripetere dalla parte opposta.</p>
	<p>7b) Sedersi su una sedia con le mani dietro la testa abbandonati in avanti. Fare 2 serie mantenendo la posizione per 20 secondi.</p>		<p>8b) Sedersi su una sedia, con la mano sx sulla lato della testa abbandonando il gomito verso il basso. Fare 2 serie mantenendo la posizione per 20 secondi. Ripetere dalla parte opposta.</p>

	1b) Mettersi a "quattro zampe" e curvando la schiena e tenendo le braccia ben distese.		1b1) Riabbassare la schiena in modo da assumere la forma di un arco. Fare 2 serie per 15 ripetizioni
	9b) Sedersi su una sedia, con la mano dx appoggiata sul mento che spinge verso sx. Fare 2 serie mantenendo la posizione per 10 secondi. Ripetere dalla parte opposta.		10b) Piegare leggermente le gambe con il busto e le braccia abbandonate in avanti. Fare 2 serie mantenendo la posizione per 10 secondi.

Esercizi di tonicità muscolare

	1c) Sollevare il busto cercando di toccare le ginocchia con le mani. Fare 3 serie da 6 a 12 ripetizioni.		2c) Sollevare il busto cercando di toccare con il gomito dx il ginocchio sx. Fare 3 serie da 6 a 12 ripetizioni. Ripetere dalla parte opposta.
	3c) Alzare il ginocchio sx e cercare di toccarlo con il gomito dx. Fare 3 serie da 6 a 12 ripetizioni. Ripetere dalla parte opposta.		4c) Sdraiarsi sull'addome e le braccia distese lungo i fianchi. Sollevare la testa e cercare di mantenere la posizione dai 2 ai 6 secondi per 3 serie.
	5c) Sollevare le gambe il più possibile dal pavimento, mantenendo la posizione dai 2 ai 6 secondi per 3 serie.		6c) Sollevare contemporaneamente testa e gambe mantenendo la posizione dai 2 a 6 secondi per 3 serie.

	<p>1c) Sollevare il busto cercando di toccare le ginocchia con le mani. Fare 3 serie da 6 a 12 ripetizioni.</p>		<p>2c) Sollevare il busto cercando di toccare con il gomito dx il ginocchio sx. Fare 3 serie da 6 a 12 ripetizioni. Ripetere dalla parte opposta.</p>
	<p>7c) Piegare leggermente le gambe con le braccia distese verso l'alto spingere dietro. Fare 3 serie mantenendo la posizione dai 10 ai 20 secondi.</p>		<p>8c) Piegare leggermente le gambe con le braccia flesse all'altezza del petto. Spingere con i gomiti dietro. Fare 3 serie mantenendo la posizione dai 10 ai 20 secondi.</p>
	<p>9c) Mano sx appoggiata sul lato sx della testa e spingere contemporaneamente a contrasto. Fare 3 serie mantenendo la posizione dai 5 ai 10 secondi. Ripetere dalla parte opposta.</p>		<p>10c) Mettere entrambe le mani dietro la testa e spingere contemporaneamente a contrasto. Fare 3 serie mantenendo la posizione dai 5 ai 10 secondi. Ripetere, mettendo le mani poggiate sulla fronte.</p>