

1

LA COLONNA È UNA STRUTTURA IN EQUILIBRIO CHE È ALLO STESSO TEMPO FORTE, COMPLESSA E CON UN CONTROLLO DELICATO. IL SUO FUNZIONAMENTO DIPENDE DAL CERVELLO E SE QUESTO EQUILIBRIO VIENE ROTTO COMPARE IL DOLORE. IL DOLORE CI SEGNALE SEMPLICEMENTE CHE LA SCHIENA È FUORI FORMA E CHE LA DOBBIAMO RIMETTERE IN ORDINE.

2

LE CAUSE DEL SCHIENA SONO NUMEROSE. IL MAL DI SCHIENA NON DIPENDE SOLO DALLE OSSA MA ANCHE DA UNA DIFFICOLTÀ DI FUNZIONAMENTO DI UNA QUALSIASI DELLE SUE COMPONENTI (MUSCOLI, LEGAMENTI, DISCHI, VERTEBRE ECC). MOLTO SPESSO LA CAUSA È TALMENTE PICCOLA CHE NON LA SI IDENTIFICA NEANCHE CON GLI ESAMI PIÙ APPROFONDITI. PERTANTO SOTTOPORSI CONTINUAMENTE A ESAMI NON SIGNIFICA INDIVIDUARE LA CAUSA DEL DOLORE E ALCUNE VOLTE QUESTI SONO SOLO NOCIVI. FARE UNA RADIOGRAFIA OGNI PAIO DI MESI POTRÀ EVIDENZIARE SOLO L'INVECCHIAMENTO E L'USURA DELLE TUE ARTICOLAZIONI SENZA DARTI ULTERIORI SOLUZIONI, PERTANTO SE IL TUO DOLORE SI RISOLVE SPONTANEAMENTE ENTRO POCHI GIORNI, NON CHIEDERE AL TUO MEDICO DI FARE ESAMI.

3

TUTTI, PRIMA O POI, SOFFRIAMO O SOFFRIREMO DI MAL DI SCHIENA. QUINDI NON DOBBIAMO, AD OGNI EPISODIO DOLOROSO, FARCI PRENDERE DAL PANICO E CORRERE SUBITO DAL MEDICO, MA ESSERE CONSAPEVOLI CHE NON ESISTE NESSUNA SOLUZIONE MEDICA "MAGICA". IL MEDICO PUÒ FORNIRE TERAPIE SINTOMATICHE PER LENIRE IL DOLORE E QUESTE ULTIME HANNO SENSO SOLO SE AIUTANO A MANTENERCI ATTIVI.

4

IL PAZIENTE DEVE CONDIVIDERE LA RESPONSABILITÀ DEL TRATTAMENTO. INFATTI LA GUARIGIONE NON DIPENDE SOLO DALLA RISOLUZIONE DEL DOLORE, MA DIPENDE ANCHE DAL RIMETTERE IN MOVIMENTO E AL LAVORO LA SCHIENA E NEL RIPRISTINARE LA NORMALE FUNZIONE. DEVI SAPERE INOLTRE CHE: IL PESO ECCESSIVO E IL FUMO DI SIGARETTA NON AIUTANO A MANTENERE IN FORMA IL NOSTRO CORPO E AUMENTANO LA PROBABILITÀ DI NUOVI EPISODI DOLOROSI.

5

RECATI SUBITO DAL TUO MEDICO SE COMPAIONO I SEGUENTI CAMPANELLI DI ALLARME: PROBLEMI NEL CONTROLLO VESCICALE E INTESTINALE, DEBOLEZZA ALLE GAMBE E/O INTORPIDIMENTO ALL'INGUINE, SENSO DI INSTABILITÀ IN STAZIONE ERETTA, RECENTE TRAUMA E SE, DOPO 30 GIORNI DI TERAPIA (ANALGESICA E FISICA), IL TUO DOLORE INVECE DI MIGLIORARE PEGGIORA, IN TUTTI QUESTI CASI È IMPORTANTE FARE DEGLI APPROFONDIMENTI DIAGNOSTICI CHE SOLO IL TUO MEDICO PUÒ CONSIGLIARTI.

6

IL MOVIMENTO FA BENE, RESTARE ATTIVI, CONTINUARE A LAVORARE E MUOVERSI EVITA L'INDEBOLIMENTO PRECOCE DEI MUSCOLI. ALL'INIZIO POTRAI AVVERTIRE QUALCHE SOFFERENZA IN PIÙ, MA UNA COSA È CERTA: PIÙ A LUNGO SI TRASCURA IL MOVIMENTO PIÙ DIFFICILE SARÀ INIZIARE. QUINDI MAI SMETTERE DI FARE LE COSE CHE CI PIACCONO SE QUESTO NON AUMENTA PARTICOLARMENTE IL DOLORE. IL MOVIMENTO INFATTI OLTRE A GIOVARE PSICOLOGICAMENTE AIUTA I TESSUTI A GUARIRE PIÙ VELOCEMENTE. SE L'ATTIVITÀ FISICA NON VIENE RIPRESA ENTRO 6 SETTIMANE IL RISCHIO È DI CRONICIZZARE E QUANTO PIÙ IL SOGGETTO RIMANE A RIPOSO PIÙ BASSE SONO LE POSSIBILITÀ DI TORNARE AL LAVORO.

7

QUINDI INIZIA CON ATTIVITÀ AEROBICHE SEMPLICI, COME AD ESEMPIO: CAMMINARE, NUOTARE, ANDARE IN BICICLETTA O BALLARE INCREMENTANDO PROGRESSIVAMENTE LA DURATA DI QUESTE ATTIVITÀ CON L'OBIETTIVO DI RIPRISTINARE LA TOLLERANZA ALL'ATTIVITÀ FISICA E SUPERARE LE LIMITAZIONI LEGATE AL DOLORE DELLA SCHIENA. DOPO ALCUNE SETTIMANE DI QUESTA ATTIVITÀ AEROBICA SI POSSONO POI AGGIUNGERE ESERCIZI PER LA SCHIENA. RICORDATI CHE DEVI ESSERE COSTANTE, L'ATTIVITÀ FISICA IRREGOLARE FA MALE E PUÒ FAR AUMENTARE IL DOLORE.

CONSIGLI UTILI: COSA PUOI E COSA NON PUOI FARE

EVITA LE POSIZIONI FERME MANTENUTE A LUNGO. QUANDO DEVI STARE A LUNGO IN PIEDI USA UNO SGABELLO PER TENERE DRITTA E APPIATTITA LA PARTE BASSA DELLA SCHIENA. QUANDO STAI FERMO CERCA DI ASSUMERE LE POSIZIONI MENO DOLOROSE E CERCA DI CAMBIARLE FREQUENTEMENTE, EVITA LE TORSIONI DEL TRONCO, EVITA I TACCHI ALTI.



EVITA DI FLETTERE IL BUSTO IN AVANTI E MANTENERE QUESTA POSIZIONE. SE DEVI FARE LAVORI IN BASSO FLETTI LE GAMBE O METTITI IN GINOCCHIO. NON SOLLEVARE OGGETTI TROPPO PESANTI PER TE E SE DEVI SOLLEVARE UN OGGETTO PIEGA LE GINOCCHIA USANDO I MUSCOLI DELLE GAMBE, EVITA I MOVIMENTI BRUSCHI E MANTIENI VICINO AL CORPO L'OGGETTO DA SOLLEVARE O SPOSTARE CERCANDO DI NON SOLLEVARLO AL DI SOPRA DELLA VITA.



SE LA POSIZIONE SEDUTA TI PEGGIORA IL DOLORE EVITALA. QUANDO STAI SEDUTO SCARICA SULLO SCHIENALE IL PESO DELLA SCHIENA, NON RILASSARTI IN POSIZIONE SEMISDRAIATA, MANTIENI SEMPRE UN SOSTEGNO DIETRO LA SCHIENA. PER SCRIVERE E LEGGERE FLETTI IL BUSTO IN AVANTI A LIVELLO DELLE ANCHE E POGGIA I GOMITI SUL PIANO DI LAVORO. USA UNA SEDIA CON I BRACCIOLI DI ALTEZZA GIUSTA. NON STARE SEDUTO OLTRE 20-30 MINUTI E CAMBIA SPESSO LA POSIZIONE ANCHE DA SEDUTO. EVITA LE SEDIE BASSE.



IL RIPOSO A LETTO FA MALE ALLA SCHIENA E RISCHIA DI CRONICIZZARE IL DOLORE PERTANTO EVITA DI METTERTI A LETTO DURANTE IL GIORNO. CERCA DI DORMIRE SU UN MATERASSO RIGIDO, EVITA LA POSIZIONE PANCIA IN GIÙ. SE DORMI SUL DORSO POSIZIONA UN CUSCINO SOTTO LE GINOCCHIA. SE DORMI SUL FIANCO PIEGA LE GAMBE.



QUANDO GUIDI PROCURATI UN SEDILE RIGIDO, AVVICINA IL SEDILE AI PEDALI IN MODO CHE LE GAMBE NON SIANO COMPLETAMENTE ESTESE QUANDO VENGONO SCHIACCIATI I PEDALI. FAI IN MODO CHE IL BACINO POGGI SULLO SCHIENALE, IL SEDILE DEVE ESSERE LEGGERMENTE INCLINATO INDIETRO UTILIZZA EVENTUALMENTE UN SOSTEGNO LOMBARE. RICORDATI CHE LA TUA COLONNA DEVE ESSERE POGGIATA TUTTA E IN SCARICO. EVITA DI GUIDARE A LUNGO SENZA PAUSE. QUANDO I DOLORI SONO MOLTO FORTI RIPOSATI UN PO'. IL RIPOSO TI RIDUCE IL DOLORE MA RICORDA CHE NON TI GUARISCE PRIMA.



NON È VERO CHE IL DOLORE AUMENTA CON L'ATTIVITÀ LAVORATIVA E CHE SI DEBBA ATTENDERE COMPLETA SCOMPARSA DEL DOLORE PER POTER RIPRENDERE L'ATTIVITÀ. QUINDI, EVITARE IL MOVIMENTO E IL LAVORO SIGNIFICA SOFFRIRE DI PIÙ E SI RISCHIA DI CRONICIZZARE. POSSIBILMENTE CONTINUA A LAVORARE CHIEDENDO INCARICHI MENO PESANTI PER QUALCHE GIORNO. AVERE DOLORE NON SIGNIFICA ESSERE INVALIDI, CONTINUARE A LAVORARE È UNA MEDICINA INFALLIBILE PER LA MENTE.



GLI ESERCIZI CONSIGLIATI

QUESTI SONO ALCUNI ESERCIZI CHE TI CONSIGLIAMO, RIPETI QUESTI ESERCIZI TUTTI I GIORNI, ANCHE SE HAI POCO TEMPO A DISPOSIZIONE. ESEGUILI SU UNA SUPERFICIE RIGIDA O SU UN TAPPETTO. INIZIA E RIPETILI PIU' VOLTE LENTAMENTE INCREMENTANDOLI GRADATAMENTE, SE HAI FORTE DOLORE ESEGUI SOLO GLI ESERCIZI PER IL RILASSAMENTO (1-2-4) E IN SEGUITO PROSEGUI ANCHE CON GLI ALTRI ESERCIZI.

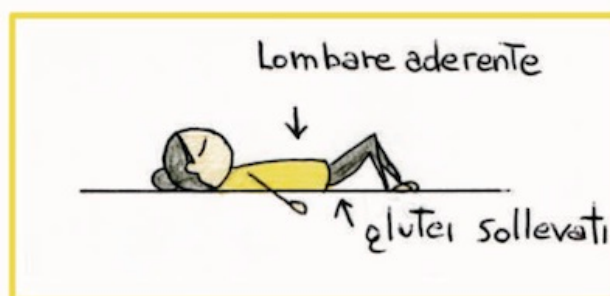
1) RESPIRAZIONE

Sdraiati con le ginocchia flesse, inspira dal naso, espandi tutto il torace e l'addome, espiro dalla bocca. Ripeti l'esercizio più volte lentamente e profondamente.



2) RETROVERSIONE DEL BACINO

Sempre con le gambe flesse espiro appiattendendo il tratto lombare contro il piano di appoggio e alza leggermente i glutei. Inspira rilasciando la muscolatura.



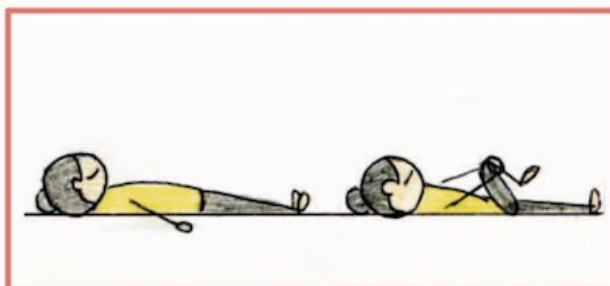
3) AUTOALLUNGAMENTO

Appiattisci la zona lombare, allunga il collo e retrai il mento verso il torace espirando. Mantieni qualche secondo la posizione di allungamento. Inspira rilasciando.



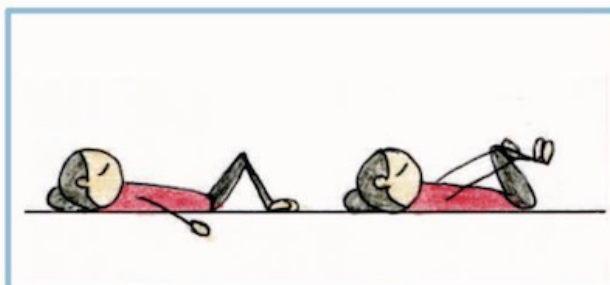
4) STRETCHING MONOLATERALE DELLA COLONNA LOMBARE.

Inspira lentamente dal naso, espiro dalla bocca, portando un ginocchio contro il petto, abbracciandolo con le mani. Mantenere la posizione per qualche secondo e riportare le gambe in posizione di partenza. Ripetere dal lato opposto.



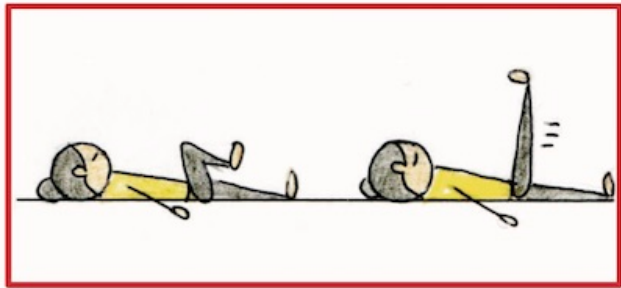
5) STRETCHING BILATERALE DELLA COLONNA LOMBARE

Partendo con le ginocchia flesse e i piedi appoggiati al suolo, inspirare profondamente. Espirate portando le ginocchia la petto abbracciandole con le mani. Mantenere la posizione per qualche secondo.



6) STRETCHING DEI MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA

Flettere una gamba al petto poi stendere il ginocchio, espirando. Mantenere la posizione almeno per 10 secondi. Tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio alternando le gambe.



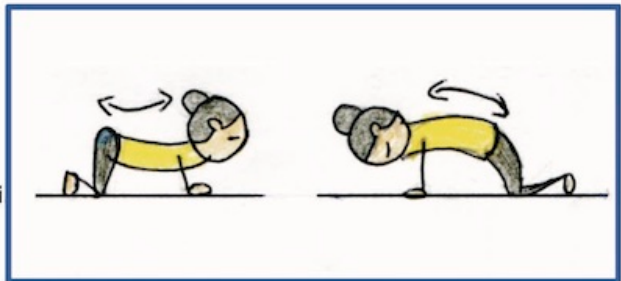
7) RINFORZO DEGLI ADDOMINALI

Solleva la testa e le spalle da terra, espirando. Mantenere la posizione per qualche secondo (devi sentire una netta contrazione dei muscoli addominali). Tornare alla posizione di partenza inspirando. Il tratto lombare deve essere sempre ben aderente a terra.



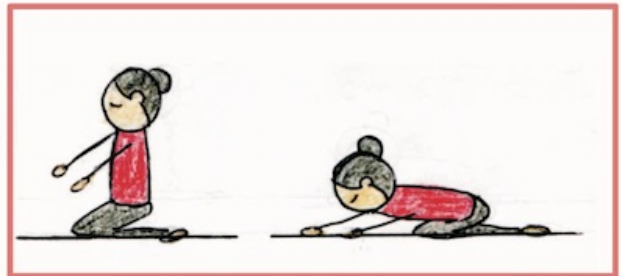
8) ESERCIZIO DEL GATTO

A gatto con le mani all'altezza delle spalle e le ginocchia leggermente divaricate, ispirare profondamente alzando la testa in alto e infossando la schiena. Espirare lentamente flettendo la testa verso lo sterno, inarcando la schiena e contraendo gli addominali e i glutei

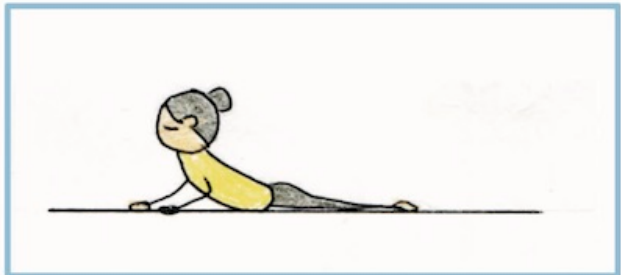


9) STRETCHING DEI MUSCOLI DORSALI E LOMBARI

Seduti sui talloni con le ginocchia leggermente divaricate, inspirare profondamente. Stendere le braccia in avanti "camminando con le mani" ed espirate. Mantenere la posizione qualche secondo e poi tornare lentamente alla posizione di partenza, contraendo i muscoli addominali.



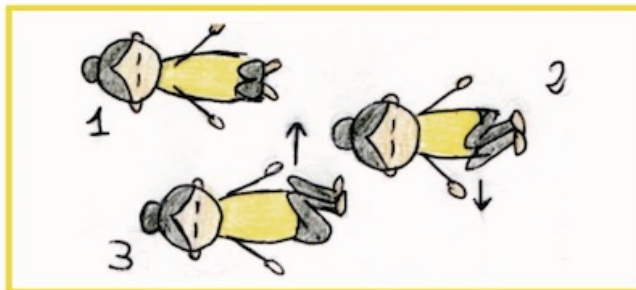
10) Pancia in giù mani all'altezza del petto: spingere sulle braccia ed estendere la schiena mantenendo appoggiata la pancia.



11) Gambe flesse, piedi ben vicini al sedere: sollevare il sedere.



12) Braccia aperte, palmo rivolto a terra, ginocchia flesse: ruotare le gambe prima a destra poi a sinistra tenendo le spalle appoggiate a terra.



13) Seduta gambe estese e divaricate: flettere il tronco avanti con le braccia estese.



ALTRI ESERCIZI CONSIGLIATI:

1. Retroversione del bacino: supino, ginocchia flesse, braccia lungo i fianchi, mento retroposto e appiattare la schiena contro il pavimento (10 volte).
2. Portare con le mani una gamba alla volta sulla pancia alternativamente (10 volte).
3. Portare con le mani tutte e due le gambe flesse sulla pancia e avvicinare la fronte alle ginocchia sollevando il capo (5 volte).
4. Una gamba flessa e una estesa: sollevare la gamba estesa, tenendo il ginocchio ben esteso e il piede ad angolo retto, non sollevare il sedere. Ripetere 10 volte e poi cambiare gamba.
5. Mani dietro la nuca, gambe flesse: sollevare il capo e le spalle, gomiti aperti e mantenere la posizione per 5 secondi (10 volte).
6. Braccia lungo i fianchi, ginocchia flesse: portare le gambe sulla pancia mantenere la schiena appoggiata a terra e sollevare le gambe in alto (10 volte).
7. Una gamba flessa e una estesa: portare con le mani la gamba flessa sulla pancia e tenere ben giù quella estesa. Farlo alternando le gambe (10 volte).
8. Mani dietro la nuca, gambe flesse: toccare con il gomito destro il ginocchio sinistro e viceversa flettendo e ruotando il busto (10 volte).
9. Stessa posizione: ruotare il tronco e toccare con la mano destra il piede sinistro e viceversa (10 volte).
10. Pancia in giù (se hai mal di schiena metti un cuscino sotto la pancia): prendere con le mani una caviglia alla volta e spingerla contro il sedere tenendo giù il bacino (10 volte).
11. Mani sotto il mento: sollevare una gamba alla volta estesa cercando di tenere la pancia appoggiata al a terra (10 volte).
12. Braccia estese in avanti, fronte a terra : sollevare un braccio alla volta senza sollevare la testa alternandole (10 volte).
13. Ripetere l'esercizio sollevando tutte e due le braccia insieme senza staccare la fronte la fronte da terra (10 volte).
14. Mani all'altezza del petto: spingersi con le braccia e mettersi in ginocchio. Sedersi sui talloni, braccia avanti e stirare i muscoli della regione lombare (10 volte).

