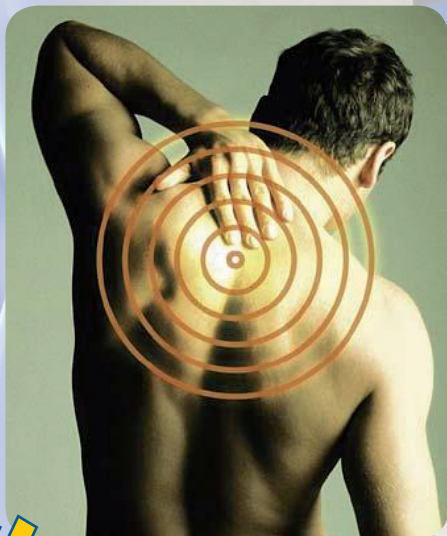


Dolore alla schiena

di Giorgio Pasetto - Dottore in scienze motorie - Gruppo Bernstein - Verona



L'importanza della posturologia per prevenire e trattare il mal di schiena

Molte persone adulte sperimentano il mal di schiena nel corso della propria esistenza. In considerazione del fatto che colpiscono soprattutto l'uomo nella sua età più produttiva, dai 30 ai 60 anni, le lombalgie hanno un costo sociale e sanitario enorme per spese mediche e per giornate di lavoro perse.

Nell'80% dei casi si tratta di algie comuni non correlate a cause specifiche, definite anche «adattative» altre volte invece si tratta di cause «organiche» specifiche come l'ernia discale e la spondilolistesi.

Molti studiosi di fama mondiale eviden-

ziano la necessità, nella pratica clinica, di favorire un «approccio attivo» per curare la persona colpita da mal di schiena nella sua globalità ricorrendo ad un coinvolgimento diretto del paziente, come accade nella Active Back School e nel Metodo Mckenzie.

Il riposo a letto ha dimostrato di essere non solo inutile ma addirittura dannoso, anche in fase acuta, quindi, si deve favorire un approccio il più possibile attivo. La ginnastica posturale, i trattamenti osteopatici e le terapie fisiche strumentali (ipertermia, laserterapia e tecarterapia) sono delle metodiche molto importanti per prevenire e trattare il mal di schiena.

E' sorprendente che i pazienti lombalgici conoscano molto poco le posizioni che aggravano il loro dolore e quelle che lo riducono. La Posturologia sottolinea che certe posizioni e attività sono più pericolose di altre per il tratto lombare. Le normalizzazioni biomeccaniche funzionali sono spesso fondamentali per ripristinare una corretta cinematica vertebrale.

CONSIGLI AI LOMBALGICI

1. Fare regolarmente esercizi. Esercizi specifici possono allenare muscoli importanti per la salute della schiena.
2. Portare scarpe comode. I plantari nelle scarpe possono aiutare.
3. Porre le superfici di lavoro ad un'altezza comoda.
4. Usare una sedia con un buon sostegno a livello lombare.
5. Quando si fa un sollevamento, tenere gli oggetti vicino al corpo.
6. Le fasce lombari, usate per prevenzione, possono consentire a qualcuno di con-



tinuare a lavorare quando il lavoro richiede frequenti sollevamenti.

7. Riposare i piedi su uno sgabello basso quando si deve stare seduti per lunghi periodi di tempo.

8. Mettere un cuscino o un asciugamano arrotolato dietro alla zona lombare quando si guida per lunghe distanze.

9. Per dormire comodamente, mettere un cuscino sotto le ginocchia quando si dorme in posizione supina, o in mezzo alle ginocchia quando si dorme su un fianco.

10. Scegliere uno stile di vita che migliori la propria salute facendo anche attenzione all'alimentazione.

INFO: www.centrobernstein.it

Centro Bernstein

I Centri Bernstein di Verona, Domegliara e Zevio sono guidati dal dott. Giorgio Pasetto (nella foto) e dal dott. Andrea Lauter.

I Centri Bernstein rappresentano un punto di riferimento qualificato ed attrezzato per la rieducazione motoria dello sportivo.

I centri Bernstein sono costituiti da professionisti (chinesiologi, fisioterapisti, osteopati, massoterapisti e massofisioterapisti) che lavorano in stretta sintonia con medici di base, ortopedici, fisiatristi ed altri medici specialisti.

I centri Bernstein presenti sul territorio veronese sono a Verona in Lungadige Attiraglio, a Zevio e a Domegliara.



Test dei pollici montanti



Disco intervertebrali, corpi vertebrali e radici del nervo sciatico