

COME PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA

LE POSIZIONI CORRETTE

Ognuno di noi dovrebbe imparare:

1. a riconoscere e a mantenere una posizione che non produca contrattura muscolare e dolore
2. a compiere in modo corretto le azioni della vita quotidiana, evitando le posizioni articolari estreme, le posizioni fisse protratte e i movimenti rapidi che possono concorrere ad aumentare la probabilità di insorgenza o di ricomparsa degli episodi dolorosi (Fig. 1 e 2).



Fig. 1



Fig. 2

E' necessario imparare a flettere le ginocchia mentre ci si appresta a sollevare un peso (Fig. 3) ed evitare i movimenti combinati di flessione-rotazione ed estensione-rotazione mentre si spostano o si collocano oggetti.



Fig. 3

Durante le attività che comportano il protendersi in avanti del tronco (per esempio durante il rifacimento del letto), è consigliabile appoggiarsi con una mano per sostenere il tronco sbilanciato oppure appoggiare il piede su un rialzo. E' anche necessario evitare la permanenza prolungata su macchine vibranti o perlomeno minimizzarne gli effetti utilizzando appositi corsetti ed evitando l'esposizione a correnti d'aria che possono favorire l'insorgenza di contratture muscolari.

Per quanto riguarda le attività sportive, si consiglia di non praticare il tennis, la corsa e lo sci da discesa, che possono causare stress meccanici alle strutture della colonna vertebrale. Se proprio non si intende rinunciarvi, è necessario che queste attività vengano praticate con tecnica ineccepibile e, per quanto

riguarda il tennis e la corsa, su terreni morbidi e con scarpe adeguate, in grado di assorbire almeno in parte i traumatismi.

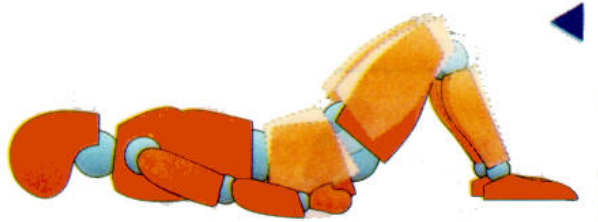
Sono invece consigliati lo sci di fondo, il nuoto, la bicicletta e gli esercizi ginnici al tappeto.

Anche il riposo notturno ha la sua importanza nella prevenzione degli episodi lombalgici: il materasso e la rete devono essere tali da sopportare in maniera uniforme il carico su tutta la superficie, favorendo un riposo confortevole. Il riposo a letto in posizione di rilasciamento, per periodi più o meno prolungati, può essere di notevole utilità in caso di lombalgia insorta in corso di gravidanza.

GLI ESERCIZI INTELLIGENTI

Gli esercizi illustrati di seguito sono utili per alleviare il disagio e impedire al dolore lombare di peggiorare, per decontrarre i muscoli della regione lombare e rafforzare e tonificare i muscoli dorsali e addominali, consentendo una efficace protezione della colonna vertebrale, riducendo così le probabilità di insorgenza e ricomparsa degli episodi dolorosi.

Ogni esercizio va effettuato 5-10 volte, due volte al giorno, con movimenti lenti e regolari.

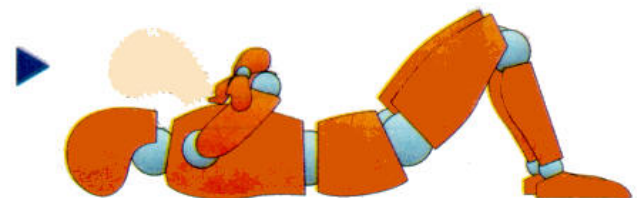


SEDUTA PARZIALE (per rafforzare i muscoli addominali)

Posizione supina, con le ginocchia flesse, piedi ben aderenti al pavimento e braccia incrociate sul petto. Tenendo ben aderente al pavimento il tratto lombare e dorsale, sollevare da terra la testa e le spalle e mantenere questa posizione per alcuni secondi.

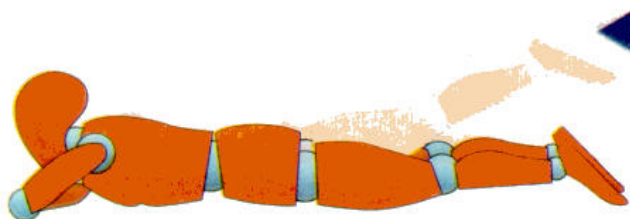
INCLINAZIONE DEL BACINO (per rafforzare i muscoli addominali)

Porsi supino con le ginocchia flesse, con i piedi ben aderenti al pavimento e con le braccia distese lungo il corpo. A questo punto cercare di appiattire la colonna lombare ruotando il bacino verso l'alto. Una volta raggiunta, questa posizione va mantenuta per alcuni secondi.



FLESSIONE DELL'ANCA (per rafforzare e decontrarre i muscoli della coscia, i glutei e i muscoli dorsali)

Posizione prona, con le braccia piegate sotto il mento e con il bacino ben aderente al pavimento. Sollevare lentamente una gamba per volta, mantenerla sollevata per qualche secondo e successivamente abbassarla lentamente.



FLESSIONE DELLE GINOCCHIA SUL PETTO

(per rafforzare i muscoli della zona lombare, della coscia e dei glutei)

Porsi supino con le ginocchia flesse e i piedi ben aderenti al pavimento e con le braccia ben distese lungo il corpo. A questo punto sollevare le ginocchia una alla volta, portandole al petto e trattenendole con le mani per qualche istante. Successivamente ritornare nella posizione iniziale, riportando le gambe sul pavimento una alla volta.

