



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale

Tel. 030 3709750-Fax 030 3709403

CONOSCERE LA PROPRIA SCHIENA



Come è fatta?

È costituita da 24 ossa chiamate vertebre. La colonna vertebrale è suddivisa in tre parti: **cervicale**, **toracica** e **lombare**. La parte cervicale è formata da 7 vertebre, la toracica da 12 a cui si uniscono le costole, e la lombare da 5. Queste ultime sono sostenute dall'osso sacro, posizionato in mezzo alle ossa pelviche.

La colonna ha dunque tre curve, una per ogni regione vertebrale. È una delle parti più cruciali del corpo perché la sua funzione include l'origine e l'inserzione dei muscoli e dei legamenti, la protezione del midollo spinale ed il supporto per gli organi.

Le vertebre sono separate da anelli di cartilagine chiamati dischi intervertebrali che hanno la funzione di ammortizzare i colpi e di dare flessibilità alla colonna.

La parte bassa della schiena è una regione spesso interessata dal dolore (lombalgia, 'colpo della strega').

Fig.1

La lombalgia e la dorsalgia

Il dolore alla parte bassa della schiena (lombalgia, popolarmente chiamata anche 'lombagia') e il dolore nella porzione centrale della colonna (dorsalgia), rappresentano problemi sempre più diffusi. Spesso la lombalgia precede di anni l'insorgere della lombosciatalgia e può considerarsi una specie di 'avvertimento'.



Fig.2

Discopatie

I dischi intervertebrali, che si trovano tra le vertebre e sono fortemente ancorati alle vertebre possono, con il passare degli anni ed a causa di piccoli o grandi traumi, subire lesioni della loro parte più esterna dando origine al dolore. I sintomi della discopatia

potranno essere: dolore aggravato da piegamenti, starnuti o colpi di tosse; dolore riferito ad una o ad entrambe le gambe con sensazione di formicolio e/o insensibilità; dolore con spostamento del tronco da un lato; riduzione della mobilità.

Cause della discopatia.

Un movimento insignificante come chinarsi a raccogliere qualcosa può far precipitare la situazione. Lo sviluppo può avvenire gradualmente o all'improvviso; il nervo sciatico può esserne coinvolto (Fig.2). Le cause della discopatia variano, ma le più comuni sono da attribuirsi a movimenti forzati e bruschi della colonna, quali cadute, sollevamento di un peso e rotazione del busto. In realtà le vere cause sono precedenti all'episodio che scatena i sintomi. Si verifica un mutamento nella struttura del disco, il quale protrude nel canale vertebrale contenente il midollo spinale e va a premere sui nervi che in quel punto fuoriescono dalla colonna. Tali discopatie sono più frequenti tra i 30-50 anni d'età.

PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SCHIENA

FATTORI DI RISCHIO CORRELATI ALL'INSORGENZA DEL MAL DI SCHIENA

a) FATTORI LAVORATIVI

- Lavori fisicamente pesanti che richiedono ripetute flessioni del capo
- Posizioni che richiedono il mantenimento prolungato di posizioni in flessione.
- Il sollevamento o movimentazione di pesi, nonché operazioni di spinta o tiro di carichi.
- Le frequenti sollecitazioni meccaniche del collo.
- L'esposizione a movimentazione di carichi con gli arti superiori.
- Per di più si è visto che i soggetti che percepiscono il lavoro svolto come noioso, ripetitivo, monotono e insoddisfacente hanno maggiori probabilità di soffrire di cervicalgia.

b) FATTORI DI RISCHIO ASSOCIATI ALL'INDIVIDUO

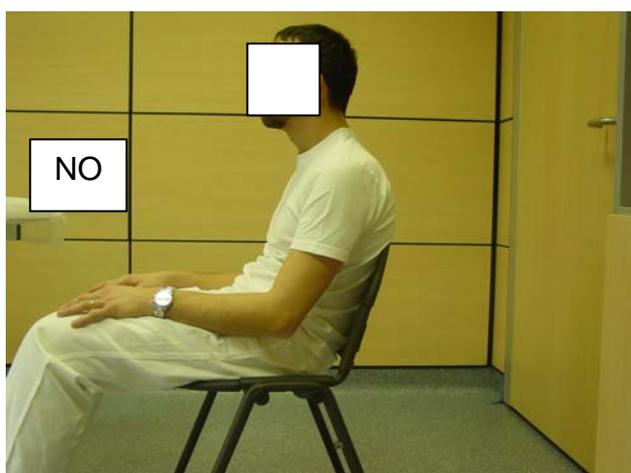
- Età: la probabilità di soffrire di cervicalgia aumenta gradatamente con l'avanzare degli anni.
- La sedentarietà (mancanza di attività fisica) si associa con maggiore frequenza alla cervicalgia
- Fattori antropometrici: peso maggiore esiste per le persone **OBESE** e quelle **ALTE**. Fattori posturali (mantenimento cronico di posture errate, scoliosi etc).

L'ERGONOMIA APPLICATA ALLA VITA QUOTIDIANA

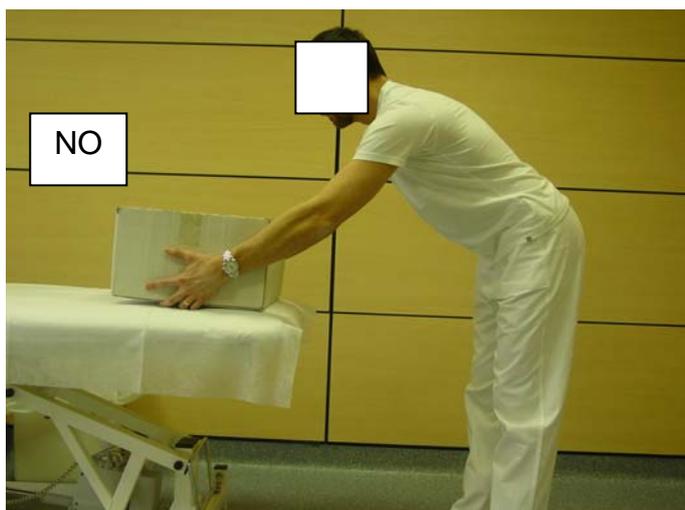
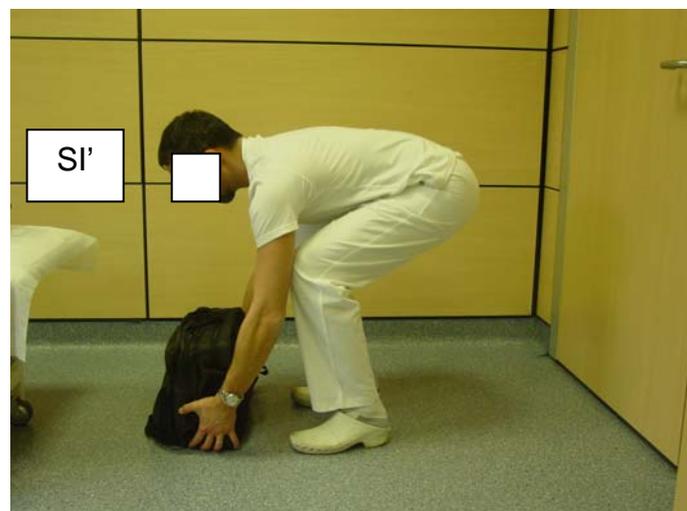
COME PORTARE DEI PESI



LA CORRETTA POSTURA DA SEDUTI ED IN AUTOMOBILE



COME SOLLEVARE DEI PESI



ESERCIZI DI AUTOTRATTAMENTO RACHIDE CERVICALE



Retrazione della testa

Seduti su una seggiola muovere la testa il più possibile indietro, mantenendo il mento in dentro e in basso. Guardare sempre davanti e non lasciare che la testa cada indietro.



Estensione della testa

Seduti su una seggiola portarsi prima in posizione di retrazione e successivamente alzare il mento e piegare la testa indietro. Rilassare la muscolatura.



Estensione della colonna vertebrale

Mettersi su un lettino in posizione prona, appoggiare i gomiti al lettino, estendendo la colonna vertebrale. Unire le mani e appoggiare il mento sulle dita.



Flessione laterale del collo

Seduti su una sedia, portare prima la testa in retrazione e successivamente piegare lateralmente il capo verso una spalla, mantenendo lo sguardo avanti.



Rotazione del collo

Seduti su uno sgabello o su una seggiola portare la testa in retrazione e successivamente girarla da un lato, lentamente cambio e la ruoto dall'altra parte.

Opuscolo ideato e creato da:

dr Luciano Bissolotti
Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione
Specialista in Medicina dello Sport
Aiuto Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale
Casa di Cura Domus Salutis
Brescia
Email: luciano.bissolotti@alice.it

Paolo Bonazza, FT
Diploma in Diagnosi e Terapia Meccanica McKenzie
Casa di Cura Domus Salutis

Tel +39 030 3709750-751
Fax: +39 030 3709403

Brescia,18/01/08