



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 tronco o il mantenimento prolungato di posizioni in flessione.
- Il sollevamento o movimentazione di pesi, nonché operazioni di spinta o tiro di carichi.
- Le frequenti rotazioni del tronco.
- L'esposizione a vibrazioni (autocarri, trattori, carrelli elevatori, martelli a percussione, scavatrici).
- 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 lombalgia.

#### **b) FATTORI DI RISCHIO ASSOCIATI ALL'INDIVIDUO**

- Età: la probabilità di soffrire di lombalgia aumenta gradatamente con l'avanzare degli anni.
- Sesso: maschi e femmine presentano rischi simili di contrarre una lombalgia fino ai 60 anni, successivamente le donne presentano rischi più alti (e si ha una maggiore incidenza di osteoporosi).
- Fattori antropometrici: peso maggiore esiste per le persone OBESSE e quelle ALTE.
- Fattori posturali (mantenimento cronico di posture errate, scoliosi etc).

# L'ERGONOMIA APPLICATA ALLA VITA QUOTIDIANA

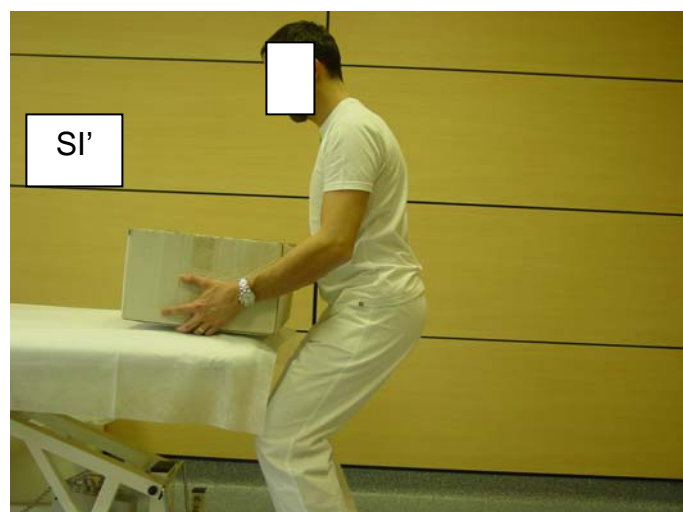
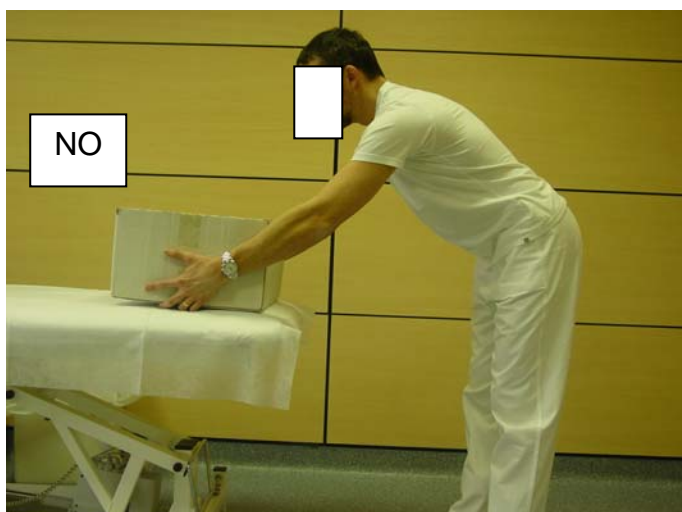
## COME PORTARE DEI PESI



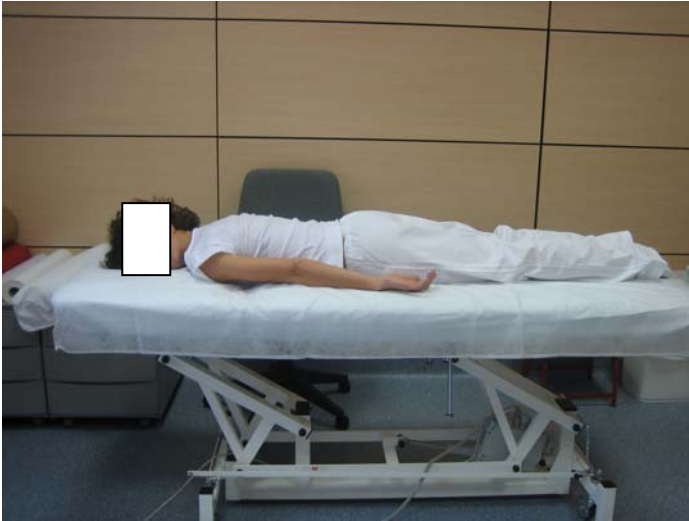
## LA CORRETTA POSTURA DA SEDUTI ED IN AUTOMOBILE



# COME SOLLEVARE DEI PESI



# ESERCIZI DI AUTOTRATTAMENTO



## **Posizione di partenza**

Mettetevi a pancia sotto con le braccia lungo il corpo e la testa girata da un lato.

Rimanete in questa posizione, fate alcuni respiri profondi e rilassatevi completamente per due, tre minuti.

Deve cercare di togliere ogni tensione dai muscoli della schiena.

Questo esercizio dovrebbe essere fatto una volta all'inizio di ogni sessione di esercizi.



## **Distesi a pancia sotto in estensione**

Mettete i gomiti sotto le spalle in modo da appoggiarvi sugli avambracci.

Durante l'esercizio fate alcuni respiri profondi e cercate di rilassare i muscoli della schiena.

Rimanete nella posizione per due, tre minuti.



## **Estensione da disteso**

Posizionate le mani come se doveste fare delle flessioni sulle braccia. Raddrizzate le braccia e spingete all'indietro la parte superiore del corpo fino al punto in cui il dolore ve lo permette.

Rilassate completamente il bacino, le anche e le gambe.

Rimanete nella posizione un secondo o due e tornate nella posizione di partenza.

Ripetere più volte il movimento cercando di raggiungere la completa estensione delle braccia.



### **Estensione in piedi**

State in piedi, con i piedi leggermente divaricate e le mani appoggiate all'altezza dei reni con le dita verso l'interno della schiena.

Estendete la schiena all'indietro il più possibile, usando le mani come perno. È importante tenere le ginocchia dritte.

Rimanete nella posizione qualche secondo e poi tornate indietro.



### **Flessione da distesi**

Partendo con le ginocchia flesse e i piedi appoggiati al letto, portate entrambe le ginocchia al petto.

Afferrate le ginocchia con le mani e tiratele con delicatezza ma con decisione al petto fino al punto in cui il dolore ve lo permette.

Rimanete nella posizione qualche secondo e tornate nella posizione di partenza.

È importante che non alziate la testa mentre portate le ginocchia al petto.



### **Esercizio da seduto**

Sedetevi sul bordo di un letto o di una seggiola stabile con le ginocchia ed i piedi ben divaricati e le mani appoggiate alle cosce.

Flettete il tronco in avanti e toccate il pavimento con le mani. Tornate immediatamente alla posizione di partenza.

Ripetere l'esercizio cercando di raggiungere il massimo grado di flessione.

**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](mailto: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**