



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

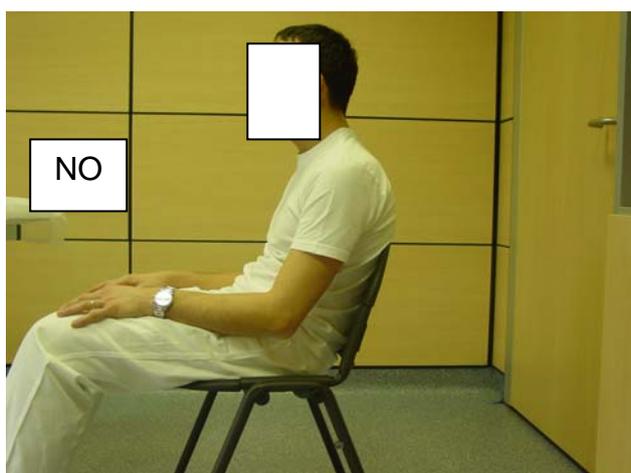
- Età: la probabilità di soffrire di lombalgia aumenta gradatamente con l'avanzare degli anni.
- Sesso: maschi e femmine presentano rischi simili di contrarre una lombalgia fino ai 60 anni, successivamente le donne presentano rischi più alti (e si ha una maggiore incidenza di osteoporosi).
- Fattori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

L'ERGONOMIA APPLICATA ALLA VITA QUOTIDIANA

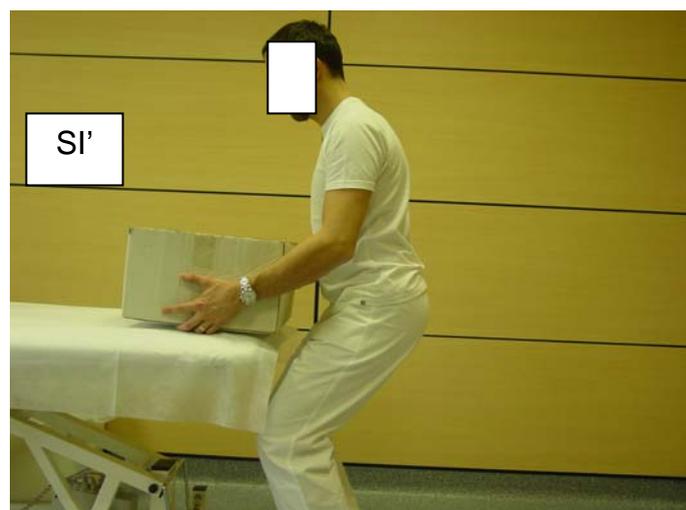
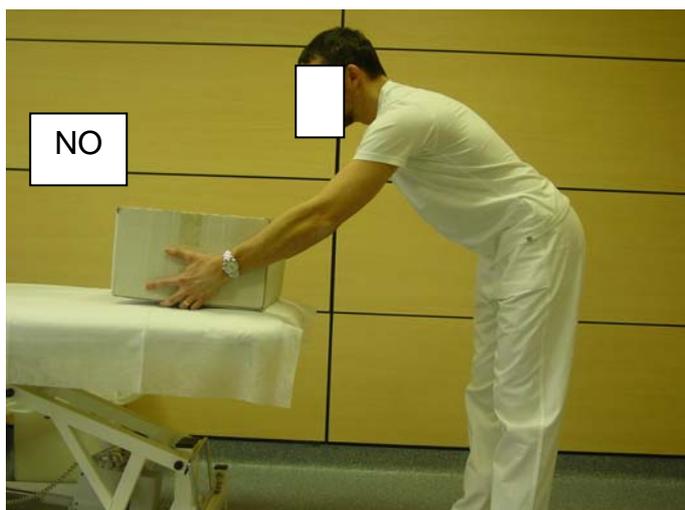
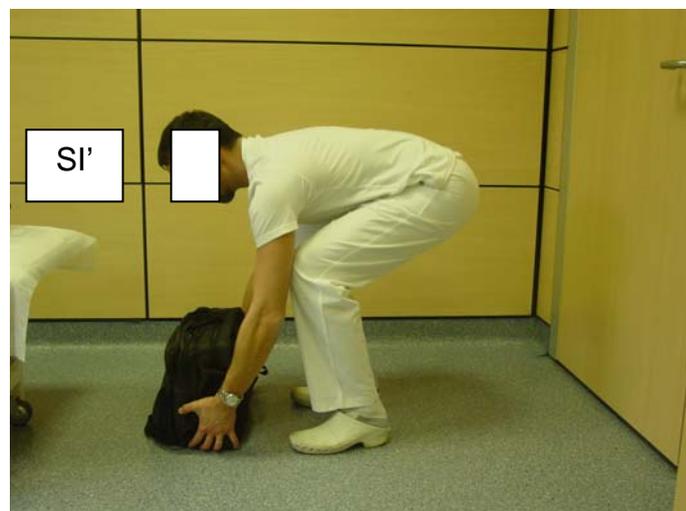
COME PORTARE DEI PESI



LA CORRETTA POSTURA DA SEDUTI ED IN AUTOMOBILE



COME SOLLEVARE DEI PESI



ESERCIZI DI AUTOTRATTAMENTO



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

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