

Nuove cure che salvano la schiena

Quattro italiani su 10 soffrono di lombalgia e prendono farmaci. Dagli Usa però arriva una ginnastica molto efficace. Da provare subito

Nove persone su 10 soffrono almeno una volta nella vita di lombalgia, cioè di dolori alla parte bassa della schiena. E addirittura per quattro su 10 è una compagnia quotidiana. «Colpa soprattutto delle posizioni sbagliate» spiega Umberto Tarantino, professore ordinario di malattie dell'apparato locomotore e primario dell'Istituto di

ortopedia al Policlinico di Tor Vergata, Roma. «Che molti assumono istintivamente per rilassare la schiena. Come quando davanti al computer si appoggiano i gomiti sulla scrivania e ci si piega in avanti, o a casa ci si mette semisdraiati sul divano. In realtà, così la colonna vertebrale sta in una posizione innaturale

che porta i muscoli a irrigidirsi e a infiammarsi. E allora sono dolori». Che cosa fa la maggior parte della gente a questo punto? Convive con il disturbo, magari prendendo un antidolorifico durante le crisi. Peccato. Perché le terapie efficaci esistono. Eccole.



Il modo più semplice per uccidere gli acari è lavare la biancheria a 60°. Lo ha provato uno studio della università di Seoul.

Le terapie

Quando si scatena il dolore il desiderio è uno solo: farlo passare. «I farmaci, però, da soli non bastano» chiarisce il professor Tarantino. «Se non si correggono gli errori, prima o poi la lombalgia si ripresenta. Ci vuole una visita dallo specialista per impostare un piano terapeutico efficace. Il primo passo è una terapia d'attacco, da seguire per quattro, cinque giorni, a base di farmaci antinfiammatori contro il dolore e miorelassanti per sciogliere le contratture. Più un ciclo di massaggi specifici che vengono effettuati da un fisioterapista per accelerare la guarigione. Quando si inizia a stare bene si parte con la terapia riabilitativa, sotto la guida dello specialista». Quali sono le tecniche più utilizzate oggi? Ecco che cosa dicono i nuovi studi presentati all'ultimo congresso americano di ortopedia. **Core Training.** È una ginnastica speciale appena arrivata dagli Usa e già adottata in quasi tutti i centri di fisioterapia. Vengono insegnati una serie di esercizi che rafforzano i muscoli della zona "core" del corpo. Cioè quelli del tronco, dell'addome e gli erettori della colonna vertebrale. Poco conosciuti, ma importanti perché, quando sono tonici, sono una specie di busto naturale.



GRANATA

Back school. Ovvero: scuola per la schiena. E non è un caso se si chiama così. Perché si imparano gli esercizi di ginnastica che rendono la colonna tonica ed elastica e le posizioni più corrette da adottare in qualsiasi momento della giornata. E funziona, come ha dimostrato un'ampia ricerca svizzera. A 10 anni di distanza chi aveva seguito l'associazione di rieducazione e ginnastica continuava a stare bene. Per informazioni sui centri cliccare su www.backschool.it. **Metodo Pilates.** È un vero e proprio metodo di rieducazione della postura. Lo hanno provato gli studi clinici condotti al Saint Mary hospital di San Francisco, negli Stati Uniti, dove un intero reparto è dedicato a questa terapia. La marcia in più del metodo Pilates è che si educa la mente a collaborare con il corpo. Ogni volta che si cambia posizione diventa così automatico assumere quella più corretta. Per conoscere i centri qualificati: www.studio-pilates.it.

(segue a pagina 259)

GRANATA



Le abitudini buone e quelle cattive

Andare in piscina. Non tutti i tipi di attività fisica sono salutari per la schiena. L'ideale è uno sport in acqua. Perché il movimento in assenza di peso aiuta i muscoli a decontrarsi e a rilassarsi. Sono perfetti l'acquagym e il nuoto sul dorso, che non affatica la schiena. Va bene anche una pedalata in pianura con la bicicletta classica o gli esercizi in palestra messi a punto da un allenatore. Non sono indicati a chi soffre di lombalgia, invece, gli sport che sottopongono la colonna a scatti e torsioni improvvise, come il tennis, quelli che costringono a posizioni forzate, come la bicicletta da corsa, o che possono causare microtraumi alla schiena, come il jogging.

Comperare sedie con lo schienale alto. Per l'ufficio la sedia deve avere lo schienale alto (che arrivi all'altezza delle scapole) ed essere un modello girevole, così da evitare torsioni dannose alla colonna vertebrale. A casa, no alle poltrone troppo morbide. L'ideale sono quelle con lo schienale che si inclina. Si può anche appoggiare un cuscino a livello lombare: perché sostenga la schiena dev'essere abbastanza rigido e spesso circa cinque centimetri.

Fare esercizi di yoga. Lo stress causa mal di schiena, come dimostra uno studio condotto alla Stanford university negli Stati Uniti. Chi è sotto pressione ha un rischio tre volte più alto degli altri di soffrire di lombalgia, perché la tensione fa assumere una posizione rigida che provoca infiammazioni e contratture ai muscoli della colonna. La soluzione? Imparare a controllare le tensioni. La più efficace tecnica antistress, come prova una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Complementary Therapies in Medicine*, è lo yoga (qualsiasi corso va bene), che, in più, ha esercizi specifici per la schiena.

(segue da pagina 257)

Acquistare un materasso rigido. Dormire su un materasso duro non fa bene alla schiena, come in molti ancora credono. Per dimostrarlo sono scesi in campo anche dei ricercatori spagnoli che hanno pubblicato il loro studio sulla rivista scientifica *The Lancet*. I volontari ai quali è toccato in sorte un materasso di media rigidità la mattina non avevano quasi dolore e durante il giorno stavano bene. La regola per scegliere bene? Provare prima dell'acquisto. Va bene se quando ci si corica il materasso segue le curvature del corpo senza che si creino affossamenti.

Mettersi a letto durante le crisi. La paura di soffrire porta spesso a stare il più possibile fermi. Niente di più sbagliato. È invece il movimento che accelera la guarigione. Perché stimola la produzione di alcune sostanze che hanno un effetto antidolorifico. In più, aiuta a rilassare la muscolatura che durante un attacco è contratta. L'attività più indicata? Sicuramente camminare. E continuare a svolgere le solite attività quotidiane. Unico avvertimento, dicono gli specialisti: fermarsi e riposarsi per qualche minuto in caso di fastidio o di dolore.

Indossare il busto ortopedico. Ancora in troppi credono che il busto ortopedico aiuti a mantenere la schiena ben dritta. Questo è vero, ma solo in parte. Il busto ortopedico infatti è una delle terapie consigliate per alleviare i sintomi molto intensi durante un attacco di lombalgia, ma va utilizzato solo per pochi giorni e su prescrizione dell'ortopedico. Non serve, invece, quando il dolore è lieve, oppure se si sta bene e si vuole prevenire il mal di schiena.

3 facili mosse per mettere il dolore ko

Ecco tre semplici esercizi da fare tutti i giorni. Sono indispensabili per chi non ha mai avuto mal di schiena e cerca di prevenirlo ma anche per chi vuole evitare ricadute.

- **Seduta**, divaricare le gambe mantenendo la schiena ben dritta. Tenere le braccia lungo il corpo ben rilassate. Flettersi lentamente in avanti: prima piegare la testa come per guardarsi le ginocchia, poi le spalle e infine il dorso. Inspirare e respirare cinque volte con molta calma. Ritornare nella posizione iniziale e ripetere altre tre volte.
- **Distesa** a pancia in su con la schiena ben aderente al pavimento. Mettere le mani sull'addome con i palmi aperti. Piegare le gambe tenendo i piedi appoggiati a terra. Inspirare lentamente e nel contempo tirare in dentro la pancia. Espirare, senza rilassare l'addome. Ripetere per cinque volte.
- **In piedi**, con la schiena ben appoggiata a un muro e le braccia rilassate lungo il corpo. Irrigidire i muscoli dell'addome e quelli dei glutei. Alzare tutte e due le braccia e cercare di afferrare qualcosa che è sopra la testa, prima con un braccio poi con l'altro, con movimenti lenti e senza sforzarsi. Durante questo esercizio la testa deve rimanere dritta. Ripetere per tre volte.