

OVER ANTA

## MAL DI SCHIENA: SE SAI COME MUOVERTI LO PUOI EVITARE



Il mal di schiena peggiora la qualità della vita di moltissime persone, rappresentando spesso un fastidio col quale si è costretti a convivere o addirittura un limite per lo svolgimento delle attività quotidiane. La quotidianità, però, è proprio il punto sul quale è possibile intervenire per alleviare o prevenire questo disturbo.

Mal di schiena: un male comune e diversificato

Il mal di schiena **colpisce almeno una volta nella vita circa l'80 % delle persone**. Nei Paesi occidentali rappresenta il principale motivo di assenza dal lavoro e al di sotto dei 45 anni di età è la più comune causa di disabilità. Esso **non colpisce una categoria precisa di individui**. Può colpire indistintamente uomini e donne, giovani e meno giovani, individui dediti a lavori sedentari o ad attività pesanti, sportivi agonistici, atleti "improvvisati" o casalinghe. Allo stesso modo **non esiste un'unica forma di mal di schiena**: il dolore può risolversi nel giro di qualche giorno, di qualche settimana oppure può protrarsi per mesi, può essere invalidante o sopportabile, può localizzarsi in diversi punti della colonna vertebrale e manifestarsi in maniera e intensità diverse da soggetto a soggetto.

### Perché insorge

Nella maggior parte dei casi quando si avverte mal di schiena significa che **una delle oltre ottocento microstrutture in qualche modo collegate alla colonna vertebrale** (i dischi intervertebrali, i legamenti, i muscoli, i nervi, le articolazioni o le strutture ossee) **hanno subito una lesione o un'infiammazione**. Il mal di schiena va inteso però come un sintomo, che indica che qualcosa a livello della colonna vertebrale non funziona correttamente. Curare il dolore fine a se stesso, magari con un antinfiammatorio, senza rintracciarne le cause alla radice, può non essere sufficiente per eliminare il mal di schiena in maniera duratura, che potrà quindi ripresentarsi. Ovviamente la sintomatologia specifica del vostro mal di schiena andrà accuratamente analizzata dal vostro medico, ma in moltissimi casi il dolore avvertito è collegabile a una scorretta postura, sia statica (stare seduti, in piedi, coricati) sia dinamica (camminare, alzarsi, piegarsi ecc), che si è assunta giorno dopo giorno nel corso degli anni.

### Il "peso" della postura

La posizione del corpo nelle varie situazioni e movimenti che si compiono durante il giorno incide notevolmente sulla nostra schiena, esercitando una pressione (un carico) soprattutto sul disco intervertebrale, ossia quel "cuscinetto" che connette due vertebre e fa da "ammortizzatore". **La pressione che i dischi subiscono dipende chiaramente dalla posizione: è minima in posizione orizzontale, intermedia in posizione verticale e massima quando si è seduti o si è piegati in avanti sorreggendo con la mano un peso che sposta ulteriormente il baricentro**. Ovviamente una schiena sana e robusta è in grado di "aiutare" il corpo a mantenere meglio le corrette posizioni durante la giornata. Per questo motivo, per combattere il mal di schiena, è opportuno agire preventivamente seguendo un corretto stile di vita per "guadagnarsi" una schiena forte e in salute.

### Prenditi cura ogni giorno della tua schiena

- **Svolgi attività fisica moderata**

Per prevenire o combattere il mal di schiena è opportuno innanzitutto rompere la sedentarietà. **Fare attività fisica migliora la**

**condizione dei muscoli rendendoli più forti, elastici e scattanti**, quindi maggiormente in grado di fare il loro lavoro insieme alla colonna vertebrale. Per tonificare la massa muscolare sono consigliati **tutti gli sport a bassa intensità e a lunga durata**, come camminare, pedalare o nuotare per 30-40 minuti 2-3 volte alla settimana. Il nuoto, ad esempio, è uno sport spesso consigliato per chi soffre di mal di schiena, perché il movimento in acqua rinforza la muscolatura scaricando allo stesso tempo la schiena.

- **Evita o fai attenzione agli sforzi eccessivi**

**Un'attività fisica a livelli elevati, sforzi intensi, sport "saltuari"** (come i diffusissimi tennis e calcetto praticati dagli "sportivi della domenica" senza un'adeguata preparazione fisica) **possono sollecitare eccessivamente la colonna vertebrale**, rappresentando un fattore di rischio per il mal di schiena. Questo "nemico" può essere in agguato anche in palestra, soprattutto per coloro che fanno pesi o si esercitano agli attrezzi, se i vari esercizi non vengono eseguiti correttamente. Da qui l'importanza di essere seguiti da un personal trainer, finché non si sarà in grado di procedere adeguatamente in autonomia.

- **Mangia correttamente**

**Un'alimentazione corretta**, il più possibile variata, e bilanciata in macro e micronutrienti (tra cui proteine e calcio) è anch'essa indispensabile **per migliorare la qualità dell'impalcatura che sorregge la colonna vertebrale**. È anche fondamentale **rispettare il proprio bilancio energetico**, assumendo tante calorie quante se ne consumano, per combattere il sovrappeso e l'obesità, fattori strettamente legati all'insorgenza del mal di schiena: il peso in eccesso, infatti, non solo esercita una pressione maggiore sulla colonna vertebrale, ma spesso obbliga anche il corpo a un'innaturale inclinazione in avanti nel tentativo di contrastare il peso collocato, ad esempio, a livello dell'addome.

- **Non fumare**

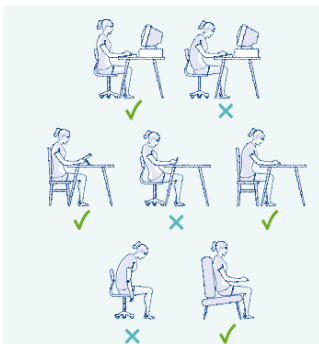
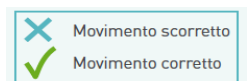
Il fumo determina l'aumento delle tossine e dei problemi respiratori riducendo l'apporto di ossigeno ai vari tessuti, compresi quelli che stabilizzano la colonna vertebrale. Esso, inoltre, è **causa di invecchiamento precoce dell'organismo e, di conseguenza, anche delle strutture collegate alla schiena**.

### **Consigli specifici contro il mal di schiena**

Avere dei buoni muscoli e delle ossa sane ci aiuta sicuramente a mantenere il più possibile una postura corretta, ma oltre a ciò è indispensabile seguire alcuni "accorgimenti posturali" nei movimenti e nelle azioni che si compiono nella quotidianità. Ecco qualche consiglio.

- **Siediti correttamente**

Cerca di sederti rispettando le curve fisiologiche della schiena, facendo aderire la zona sacrale allo schienale della sedia (o del sedile nel caso tu sia alla guida), come mostra il disegno sottostante.



Se svolgi occupazioni che ti obbligano a stare seduto/a molto a lungo (studente, autista, camionista, impiegato ecc.) sarebbe bene che ogni tanto ti alzassi (anche solo 5 minuti) o facessi delle piccole passeggiate per evitare di protrarre troppo a lungo la stessa posizione.

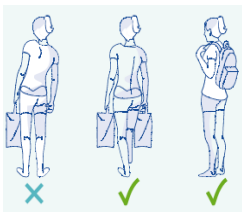
- **Solleva gli oggetti flettendo le ginocchia**

Quando devi sollevare un peso, impara a flettere le ginocchia e a mantenere la schiena dritta.



- **Suddividi un peso tra i due arti**

Se devi trasportare un peso che può essere suddiviso tra i due arti è sempre consigliato farlo, in modo tale che il carico risulti meno gravoso: è il caso della spesa, ad esempio, che può essere collocata in due sacchetti oppure all'interno di uno zaino.



- **Esegui correttamente le attività manuali in piedi**

Le posizioni in piedi, come ad esempio stirare, servire al bancone, ecc., obbligano spesso il mantenimento per lungo tempo di posture che caricano la colonna vertebrale. È importante, in queste attività, che il busto non si fletta troppo in avanti e che le gambe possano modificare la posizione di tanto in tanto aiutandosi magari con un piccolo sgabello (supporto o pedanina anche di 5 cm) su cui poggiare i piedi alternativamente.



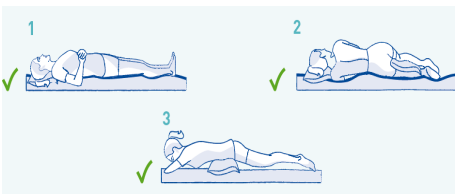
- **Esegui correttamente le attività manuali “basse”**

Se devi rifare il letto non inclinare la schiena ma piega le gambe raggiungendo l'altezza del letto. Abbi poi cura di sollevarti mantenendo le spalle dritte.



- **Fai attenzione al riposo notturno**

Riposa su materassi morbidi (es. in memory foam, in lattice o in poliuretano), collocati su una rete rigida: questo garantisce un appoggio totale di tutte le parti del corpo. Per dormire scegli possibilmente la posizione “a pancia in su”, con la schiena appoggiata al materasso (figura 1). Se soffri di problemi alle vertebre lombari, una buona soluzione è dormire sul fianco e tenere la gamba piegata sopra un cuscino (figura 2). Se sei abituato/a a dormire prono/a (“a pancia in giù”) e non hai un materasso idoneo, tieni il cuscino sotto la vita (figura 3).



Il mal di schiena peggiora la qualità della vita di moltissime persone, rappresentando spesso un fastidio col quale si è costretti a convivere o addirittura un limite per lo svolgimento delle attività quotidiane. La quotidianità, però, è proprio il punto sul quale è possibile intervenire per alleviare o prevenire questo disturbo.

Mal di schiena: un male comune e diversificato

Il mal di schiena **colpisce almeno una volta nella vita circa l'80 % delle persone**. Nei Paesi occidentali rappresenta il principale motivo di assenza dal lavoro e al di sotto dei 45 anni di età è la più comune causa di disabilità. Esso **non colpisce una categoria precisa di individui**. Può colpire indistintamente uomini e donne, giovani e meno giovani, individui dediti a lavori sedentari o ad attività pesanti, sportivi agonistici, atleti “improvvisati” o casalinghe. Allo stesso modo **non esiste un'unica forma di mal di schiena**: il dolore può risolversi nel giro di qualche giorno, di qualche settimana oppure può protrarsi per mesi, può essere invalidante o sopportabile, può localizzarsi in diversi punti della colonna vertebrale e manifestarsi in maniera e intensità diverse da soggetto a soggetto.

### **Perché insorge**

Nella maggior parte dei casi quando si avverte mal di schiena significa che **una delle oltre ottocento microstrutture in qualche modo collegate alla colonna vertebrale** (i dischi intervertebrali, i legamenti, i muscoli, i nervi, le articolazioni o le strutture ossee) **hanno subito una lesione o un'infiammazione**. Il mal di schiena va inteso però come un sintomo, che indica che qualcosa a livello della colonna vertebrale non funziona correttamente. Curare il dolore fine a se stesso, magari con un antinfiammatorio, senza rintracciarne le cause alla radice, può non essere sufficiente per eliminare il mal di schiena in maniera duratura, che potrà quindi ripresentarsi. Ovviamente

la sintomatologia specifica del vostro mal di schiena andrà accuratamente analizzata dal vostro medico, ma in moltissimi casi il dolore avvertito è collegabile a una scorretta postura, sia statica (stare seduti, in piedi, coricati) sia dinamica (camminare, alzarsi, piegarsi ecc), che si è assunta giorno dopo giorno nel corso degli anni.

## Il “peso” della postura

La posizione del corpo nelle varie situazioni e movimenti che si compiono durante il giorno incide notevolmente sulla nostra schiena, esercitando una pressione (un carico) soprattutto sul disco intervertebrale, ossia quel “cuscinetto” che connette due vertebre e fa da “ammortizzatore”. **La pressione che i dischi subiscono dipende chiaramente dalla posizione: è minima in posizione orizzontale, intermedia in posizione verticale e massima quando si è seduti o si è piegati in avanti sorreggendo con la mano un peso che sposta ulteriormente il baricentro.** Ovviamente una schiena sana e robusta è in grado di “aiutare” il corpo a mantenere meglio le corrette posizioni durante la giornata. Per questo motivo, per combattere il mal di schiena, è opportuno agire preventivamente seguendo un corretto stile di vita per “guadagnarsi” una schiena forte e in salute.

## Prenditi cura ogni giorno della tua schiena

### • Svolgi attività fisica moderata

Per prevenire o combattere il mal di schiena è opportuno innanzitutto rompere la sedentarietà. **Fare attività fisica migliora la condizione dei muscoli rendendoli più forti, elastici e scattanti**, quindi maggiormente in grado di fare il loro lavoro insieme alla colonna vertebrale. Per tonificare la massa muscolare sono consigliati **tutti gli sport a bassa intensità e a lunga durata**, come camminare, pedalare o nuotare per 30-40 minuti 2-3 volte alla settimana. Il nuoto, ad esempio, è uno sport spesso consigliato per chi soffre di mal di schiena, perché il movimento in acqua rinforza la muscolatura scaricando allo stesso tempo la schiena.

### • Evita o fai attenzione agli sforzi eccessivi

**Un’attività fisica a livelli elevati, sforzi intensi, sport “saltuari”** (come i diffusissimi tennis e calcetto praticati dagli “sportivi della domenica” senza un’adeguata preparazione fisica) **possono sollecitare eccessivamente la colonna vertebrale**, rappresentando un fattore di rischio per il mal di schiena. Questo “nemico” può essere in agguato anche in palestra, soprattutto per coloro che fanno pesi o si esercitano agli attrezzi, se i vari esercizi non vengono eseguiti correttamente. Da qui l’importanza di essere seguiti da un personal trainer, finché non si sarà in grado di procedere adeguatamente in autonomia.

### • Mangia correttamente

**Un’alimentazione corretta**, il più possibile variata, e bilanciata in macro e micronutrienti (tra cui proteine e calcio) è anch’essa indispensabile **per migliorare la qualità dell’impalcatura che sorregge la colonna vertebrale**. È anche fondamentale **rispettare il proprio bilancio energetico**, assumendo tante calorie quante se ne consumano, per combattere il sovrappeso e l’obesità, fattori strettamente legati all’insorgenza del mal di schiena: il peso in eccesso, infatti, non solo esercita una pressione maggiore sulla colonna vertebrale, ma spesso obbliga anche il corpo a un’innaturale inclinazione in avanti nel tentativo di contrastare il peso collocato, ad esempio, a livello dell’addome.

### • Non fumare

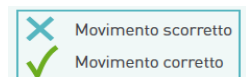
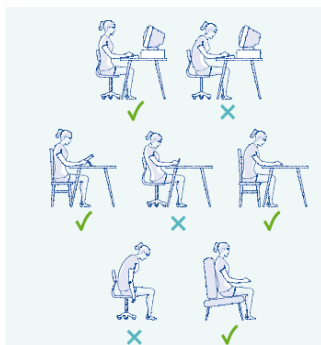
Il fumo determina l’aumento delle tossine e dei problemi respiratori riducendo l’apporto di ossigeno ai vari tessuti, compresi quelli che stabilizzano la colonna vertebrale. Esso, inoltre, è **causa di invecchiamento precoce dell’organismo e, di conseguenza, anche delle strutture collegate alla schiena**.

## Consigli specifici contro il mal di schiena

Avere dei buoni muscoli e delle ossa sane ci aiuta sicuramente a mantenere il più possibile una postura corretta, ma oltre a ciò è indispensabile seguire alcuni “accorgimenti posturali” nei movimenti e nelle azioni che si compiono nella quotidianità. Ecco qualche consiglio.

### • Siediti correttamente

Cerca di sederti rispettando le curve fisiologiche della schiena, facendo aderire la zona sacrale allo schienale della sedia (o del sedile nel caso tu sia alla guida), come mostra il disegno sottostante.



Se svolgi occupazioni che ti obbligano a stare seduto/a molto a lungo (studente, autista, camionista, impiegato ecc.) sarebbe bene che ogni tanto ti alzassi (anche solo 5 minuti) o facessi delle piccole passeggiate per evitare di protrarre troppo a lungo la stessa posizione.

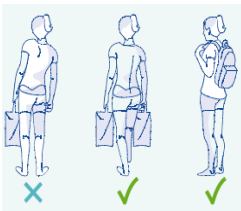
### • Solleva gli oggetti flettendo le ginocchia

Quando devi sollevare un peso, impara a flettere le ginocchia e a mantenere la schiena dritta.



- **Suddividi un peso tra i due arti**

Se devi trasportare un peso che può essere suddiviso tra i due arti è sempre consigliato farlo, in modo tale che il carico risulti meno gravoso: è il caso della spesa, ad esempio, che può essere collocata in due sacchetti oppure all'interno di uno zaino.



- **Esegui correttamente le attività manuali in piedi**

Le posizioni in piedi, come ad esempio stirare, servire al bancone, ecc., obbligano spesso il mantenimento per lungo tempo di posture che caricano la colonna vertebrale. È importante, in queste attività, che il busto non si fletta troppo in avanti e che le gambe possano modificare la posizione di tanto in tanto aiutandosi magari con un piccolo sgabello (supporto o pedanina anche di 5 cm) su cui poggiare i piedi alternativamente.



- **Esegui correttamente le attività manuali "basse"**

Se devi rifare il letto non inclinare la schiena ma piega le gambe raggiungendo l'altezza del letto. Abbi poi cura di sollevarti mantenendo le spalle dritte.



- **Fai attenzione al riposo notturno**

Riposa su materassi morbidi (es. in memory foam, in lattice o in poliuretano), collocati su una rete rigida: questo garantisce un appoggio totale di tutte le parti del corpo. Per dormire scegli possibilmente la posizione "a pancia in su", con la schiena appoggiata al materasso (figura 1). Se soffri di problemi alle vertebre lombari, una buona soluzione è dormire sul fianco e tenere la gamba piegata sopra un cuscino (figura 2). Se sei abituato/a a dormire prono/a ("a pancia in giù") e non hai un materasso idoneo, tieni il cuscino sotto la vita (figura 3).

