

IL MAL DI SCHIENA



S.C. Riabilitazione specialistica

LE PAROLE DEL MEDICO

“È importante essere correttamente informati per prevenire e combattere il mal di schiena.

Comprendere e correggere gli atteggiamenti sbagliati che ognuno di noi assume durante la propria vita quotidiana, aiuta a trovare la soluzione del problema.

Ecco un semplice libretto per permettere a tutti di poter lavorare senza pericolo ottenendo buoni risultati.

Non siamo condannati ad avere il mal di schiena a vita.

La salute dipende da noi!

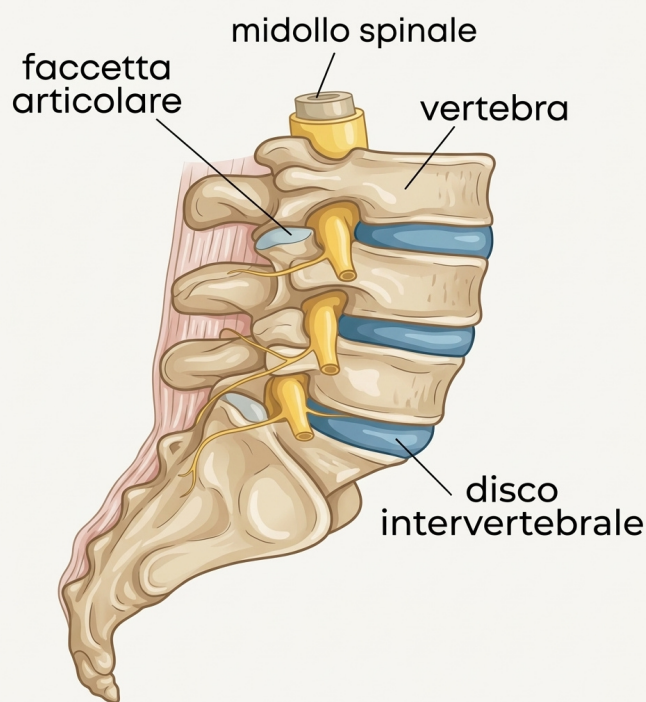
Non esistono soluzioni miracolose; se hai dolore acuto e ricorrente, prendi coscienza del problema e segui i consigli qui riportati.”

OGNI PERSONA È IN GRADO DI PRENDERSI CURA DI SÈ.

IL RACHIDE

Il rachide è costituito da :

- vertebre (cervicali, dorsali, lombari, sacrali e coccigee);
- disco intervertebrale;
- muscoli;
- legamenti.



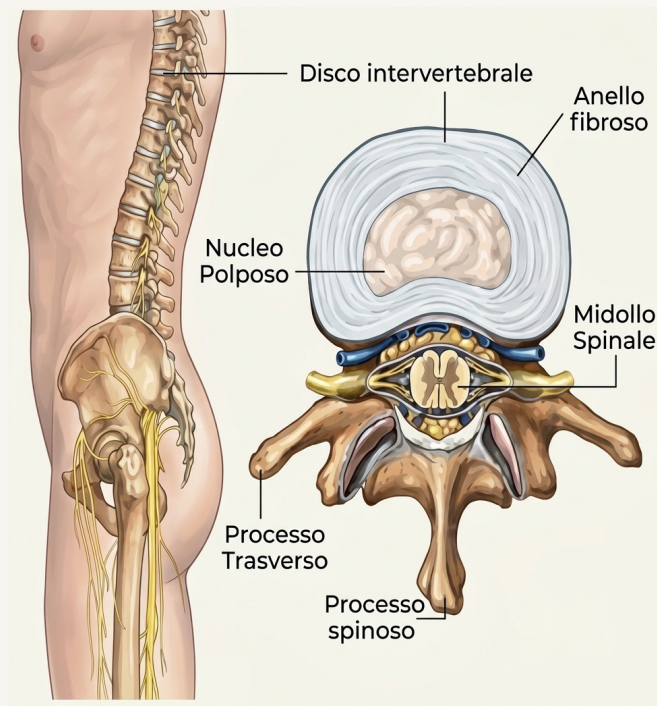
Le vertebre sono la parte ossea della colonna vertebrale dalla quale fuoriescono le radici nervose.

Il disco intervertebrale è composto da:

- Nucleo polposo che contiene l'88% di acqua e sopporta il 75% del carico;
- nello fibroso sopporta il 25% del carico.

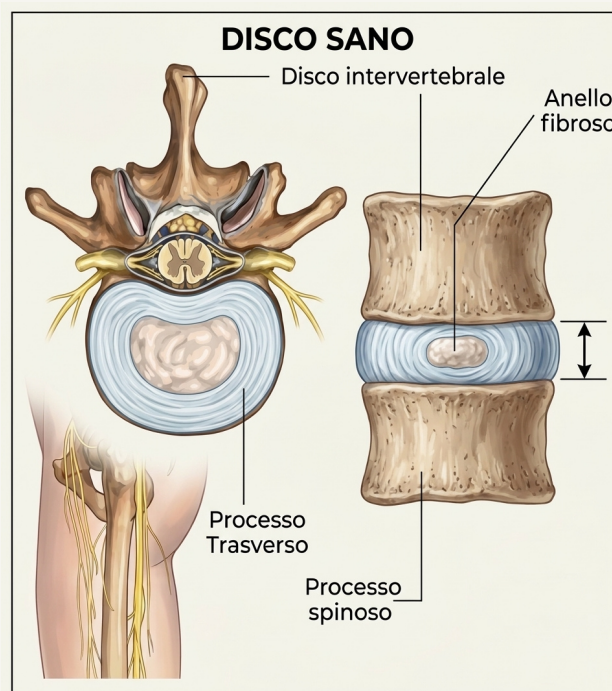
Il disco si comporta come una palla molto gonfia tra due piatti vertebrali contigui ed è poco comprimibile.

Permette **movimenti** combinabili di flessione, estensione, rotazione, inclinazione.

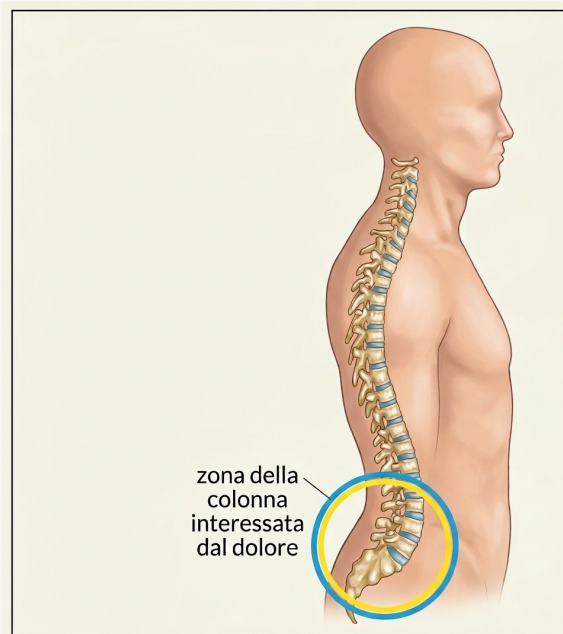


Durante il giorno, sotto carico, il nucleo polposio tende a disidratarsi. La reidratazione avviene in assenza di carico durante la notte.

I processi degenerativi si fanno sentire maggiormente a carico di L5-S1, perché sono le vertebre che sopportano il carico maggiore.



I processi degenerativi si fanno sentire maggiormente a carico di L5-S1, perché sono le vertebre che sopportano il carico maggiore.



Una postura corretta mantiene la colonna vertebrale in posizione di equilibrio; una postura scorretta, seduti a lungo o in piedi per molte ore al giorno, può scatenare il dolore.

CAUSE DEL DOLORE LOMBARE

- Movimenti del corpo ed esercizi eseguiti in maniera scorretta.
- Atteggiamenti posturali viziati protratti per lungo tempo.
- Eccessiva tensione muscolare derivata dallo stress fisico e psicologico.
- Scadente tono muscolare e sovrappeso.

FATTORI RISCHIO

Individuali

- *Patrimonio genetico*;
- Sesso: donne > uomini per la lombalgia
uomini > donne per la lombosciatalgia
- Età (maggiore incidenza fra 30 e 50 anni);
- Struttura, peso e forma fisica;
- Fumo.

Fisici o biomeccanici:

- Lavoro pesante;
- Sollevamento pesi e sforzi in torsione;
- Posizione seduta.

Psicosociali:

- Stress psicologico.

CONSIGLI E ACCORGIMENTI PER LA VITA QUOTIDIANA

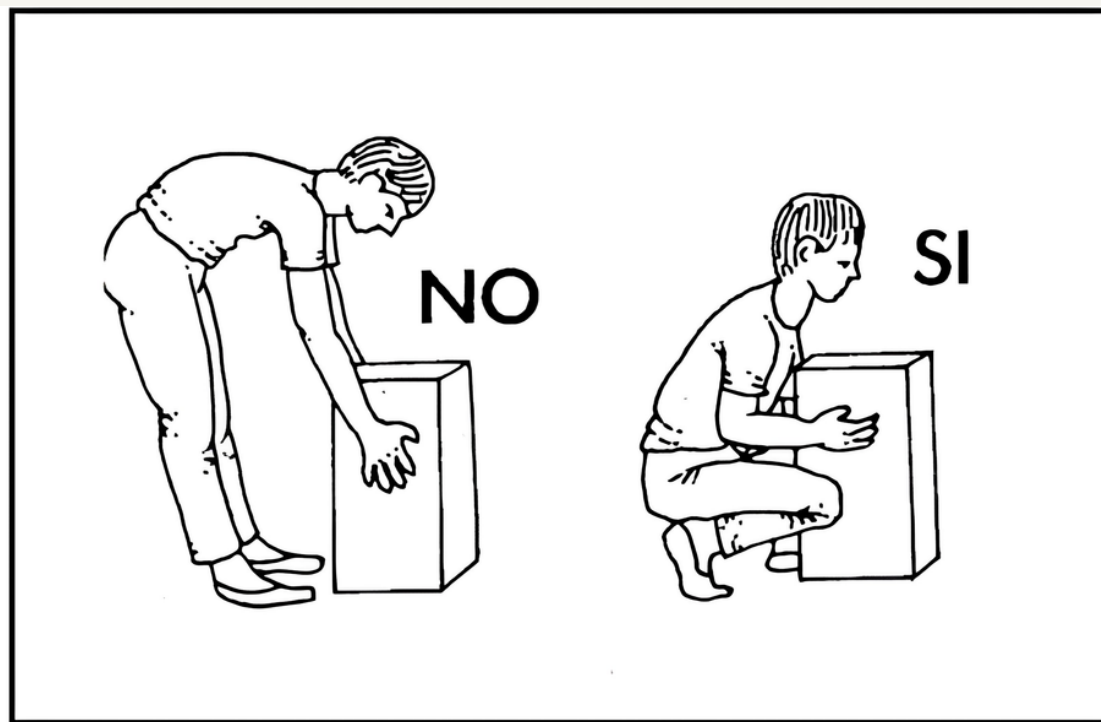
1. In stazione eretta evita di mantenere a lungo la stessa posizione. Utilizza un rialzo alternando l'appoggio.



2. Distribuisci in modo equo i pesi usando entrambe le braccia.



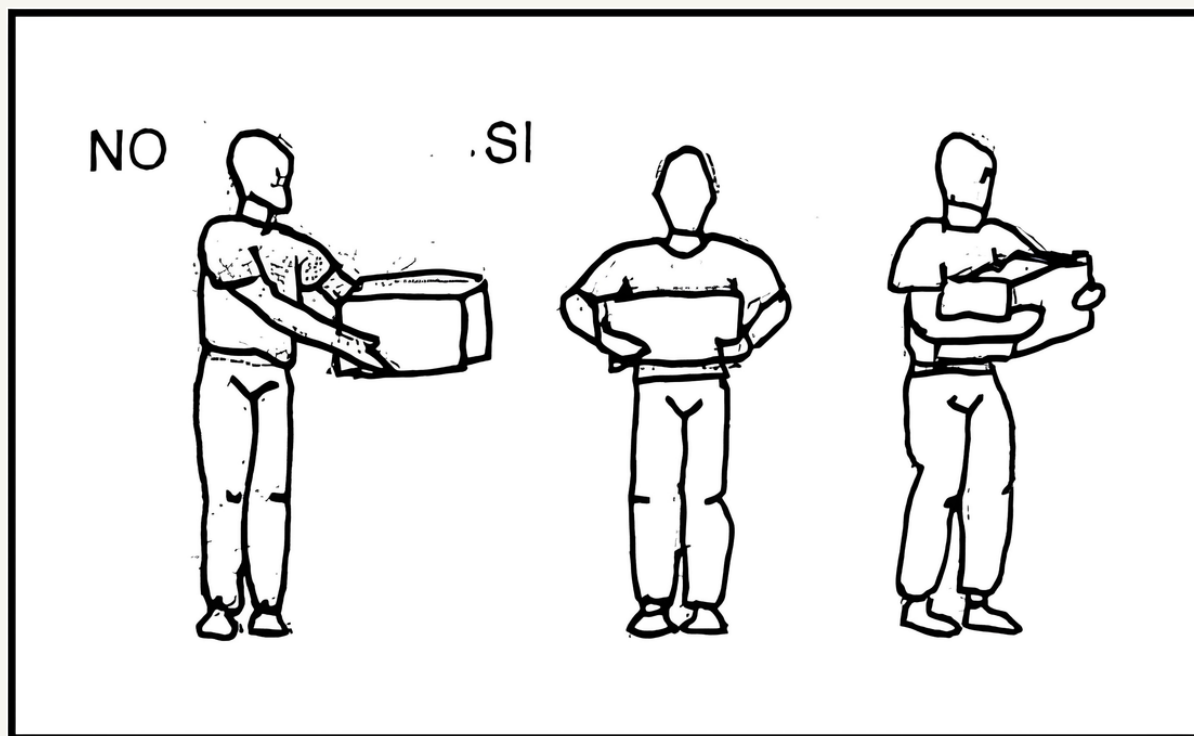
3. Per raccogliere un peso fletti le ginocchia, allarga la tua base di appoggio e tieni l'oggetto il più possibile vicino al tronco.



4. In caso di oggetti ingombranti fatti aiutare da un'altra persona.



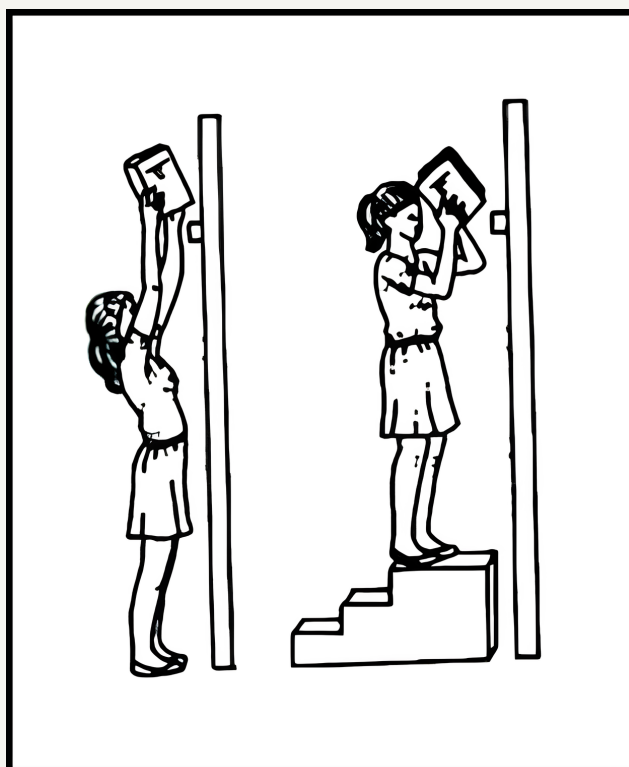
5. Quando sposti un peso evita di ruotare il busto a gambe ferme. Tieni il peso il più possibile vicino al busto e muovi qualche passo.



6. Quando fai lavori verso terra, evita di flettere il busto e sfrutta la forza delle gambe.



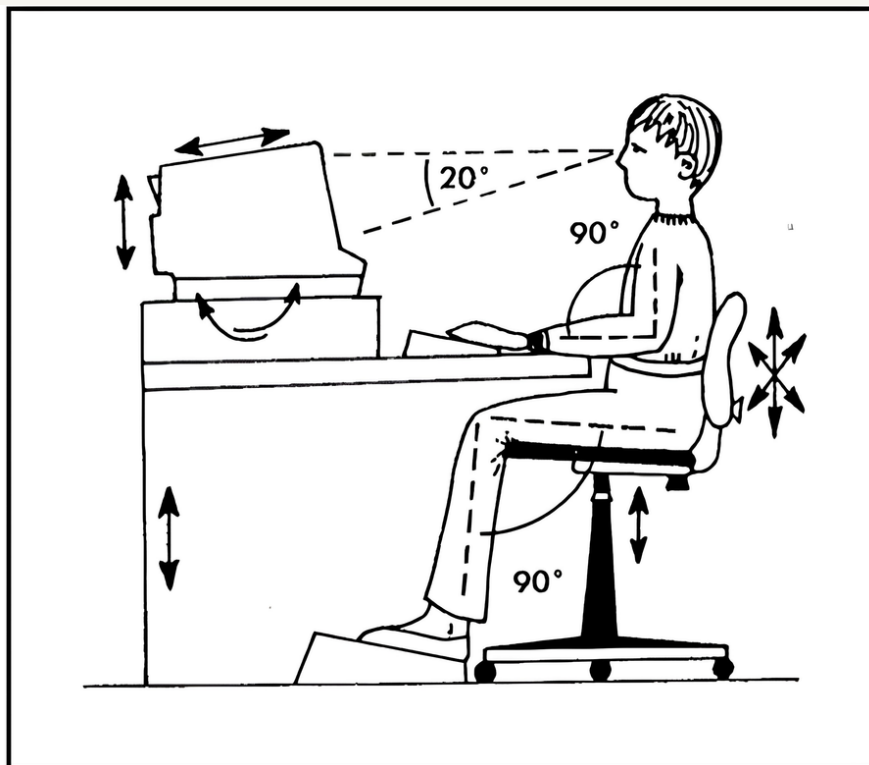
7. Organizza in modo funzionale gli armadi. Per raggiungere i ripiani più alti mantieni la colonna diritta e utilizza un rialzo.



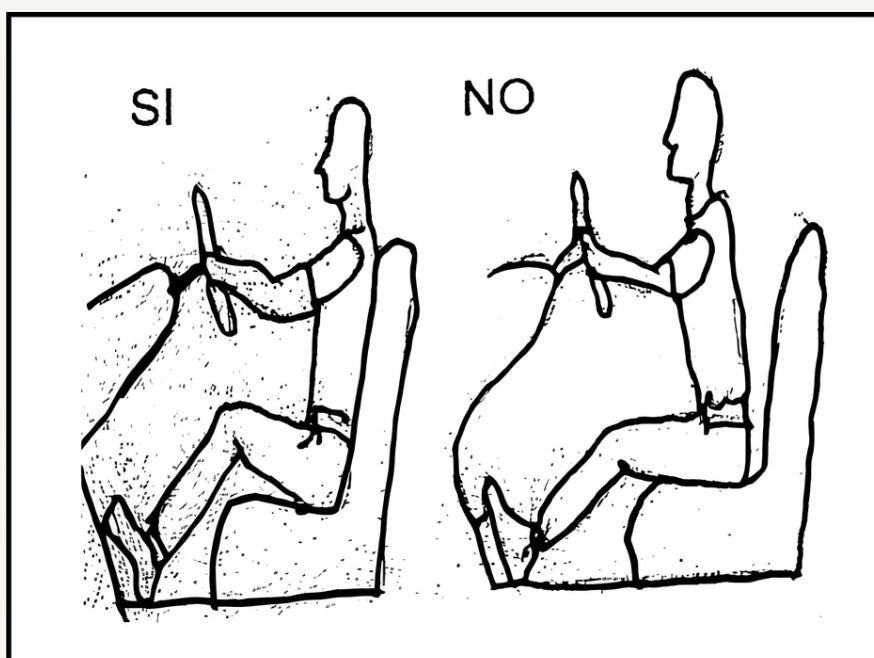
8. Evita di stare seduto a lungo. Privilegia sedie o divani ben sostenuti. Dai un buon appoggio alla colonna, a tutta la coscia e ai piedi.



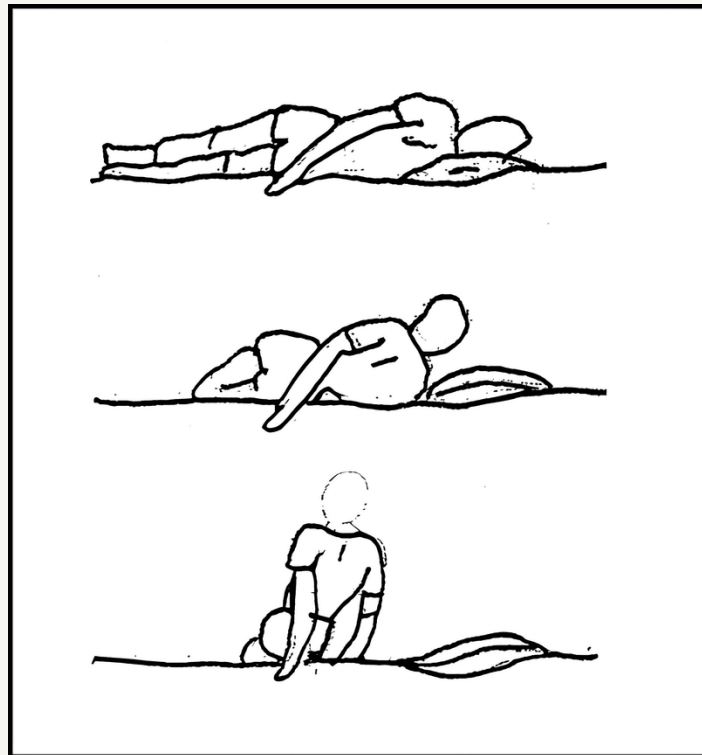
9. Alla scrivania prediligi una sedia regolabile in altezza, con lo schienale dotato di supporto lombare e, se possibile, con braccioli lunghi e ampi per un buon appoggio del gomito.



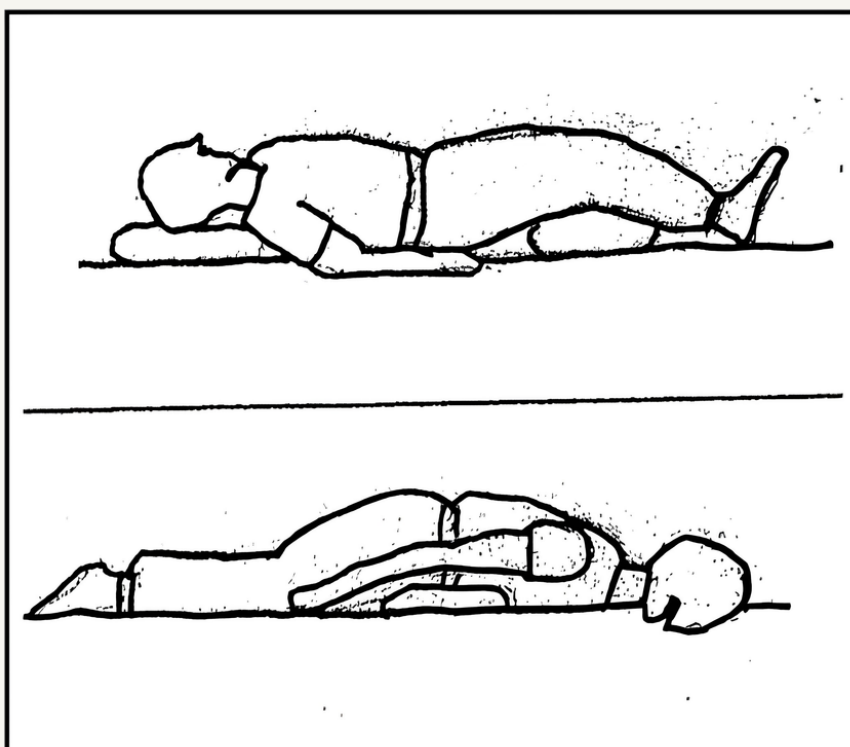
10. Alla guida rilassa le spalle cercando la giusta distanza dal volante. Tieni i gomiti leggermente flessi e la colonna appoggiata allo schienale.



11. Per alzarti dal letto ruota sul fianco e mettiti seduto spingendoti con le braccia.



12. Quando riposi scegli la posizione più confortevole utilizzando dei cuscini e scegli un buon materasso.



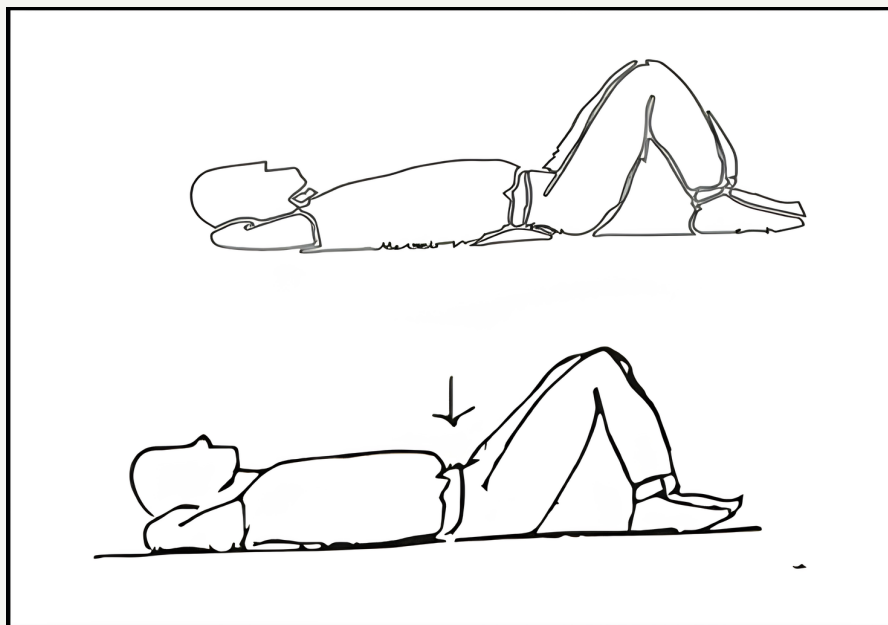
ESERCIZI

Eseguire gli esercizi:

- in assenza di dolore;
- senza evocare dolore, cioè in modo dolce e graduale;
- associare sempre la respirazione;
- 3 volte alla settimana per circa 30 minuti;
- ripetere ogni esercizio per 8/10 volte.

RETROVERSIONE è il movimento base di ogni esercizio:

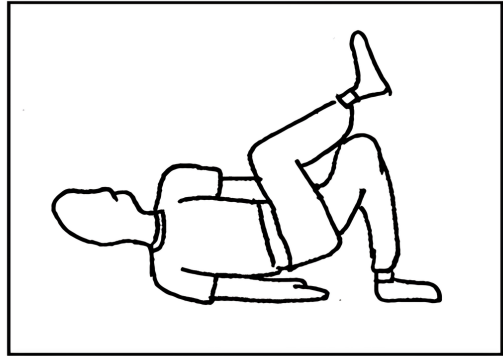
- ☐ Inspirare gonfiando l'addome;
- ☐ far aderire il più possibile il tratto lombare al tappeto mantenendo la posizione per tutta la durata dell'esercizio;
- ☐ soffiare.



ESERCIZIO 1

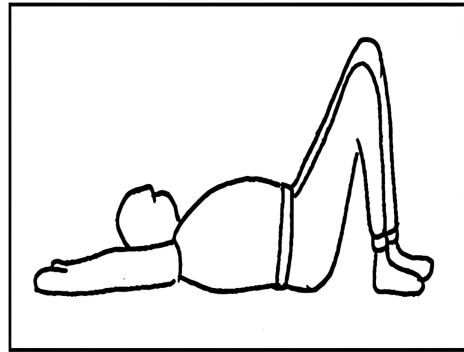
- ☐ inspirare gonfiando l'addome
- ☐ retroversione del bacino
- ☐ portare un ginocchio al petto

- ☐ soffiare
- ☐ alternare dx e sx



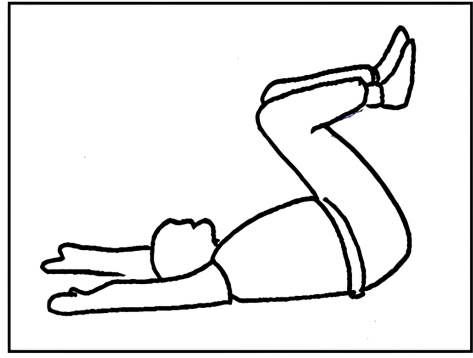
ESERCIZIO 2

- ☐ inspirare gonfiando l'addome;
- ☐ retroversione del bacino;
- ☐ portare un braccio teso oltre il capo;
- ☐ soffiare;
- ☐ alternare dx e sx.



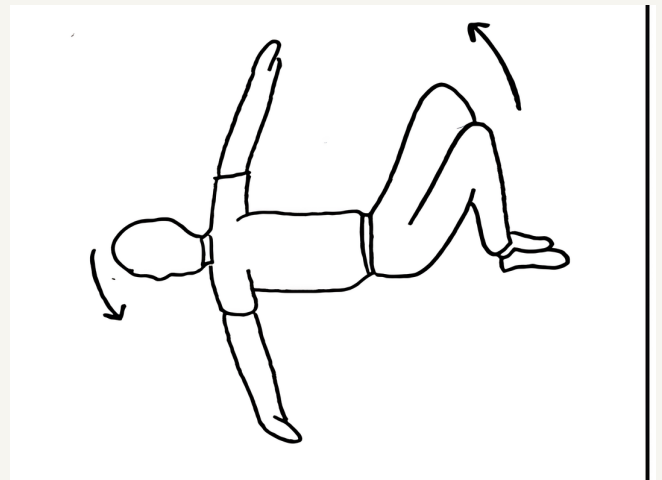
ESERCIZIO 3

- ☐ inspirare gonfiando l'addome;
- ☐ retroversione del bacino;
- ☐ portare le braccia tese oltre il capo e in contemporanea anche le ginocchia al petto;
- ☐ soffiare.



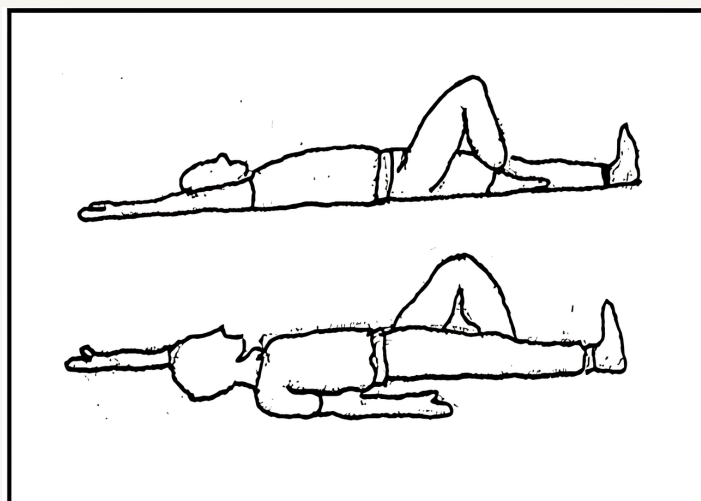
ESERCIZIO 4

- ☐ inspirare gonfiando l'addome;
- ☐ retroversione del bacino;
- ☐ ruotare il bacino lasciando cadere le ginocchia a dx;
- ☐ in contemporanea ruotare il capo a sx;
- ☐ soffiare;
- ☐ ripetere l'esercizio dal lato opposto.



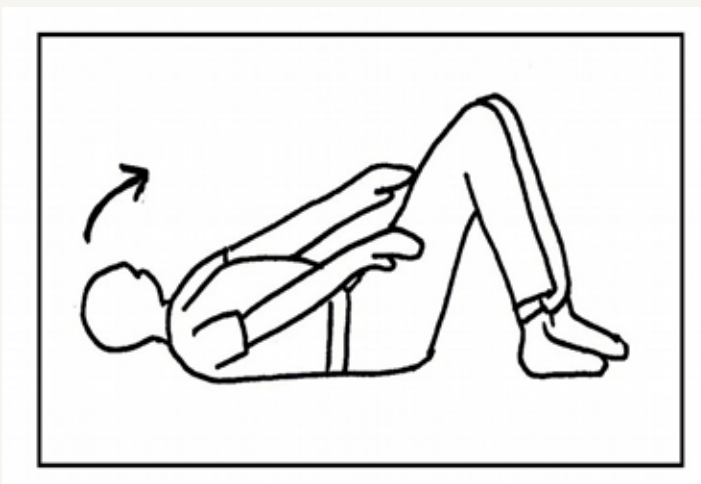
ESERCIZIO 5

- ☐ inspirare gonfiando l'addome;
- ☐ retroversione del bacino;
- ☐ portare il braccio dx teso oltre il capo ed in contemporanea allungare l'arto inferiore sx mantenendo il piede a 90°;
- ☐ soffiare;
- ☐ ripetere l'esercizio dal lato opposto.



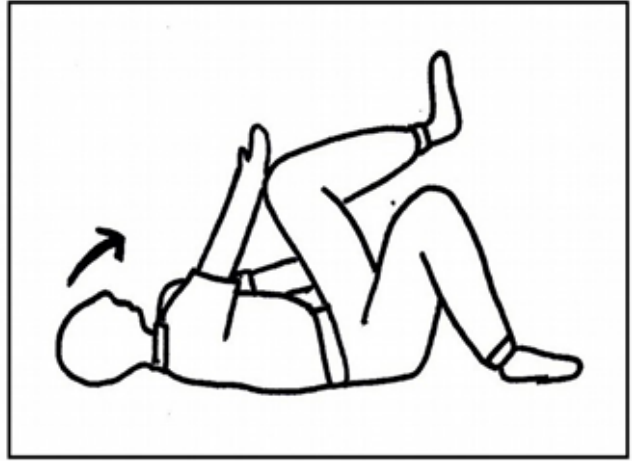
ESERCIZIO 6

- ☐ inspirare gonfiando l'addome;
- ☐ retroversione del bacino;
- ☐ sollevare il capo portando le braccia verso le ginocchia;
- ☐ soffiare.



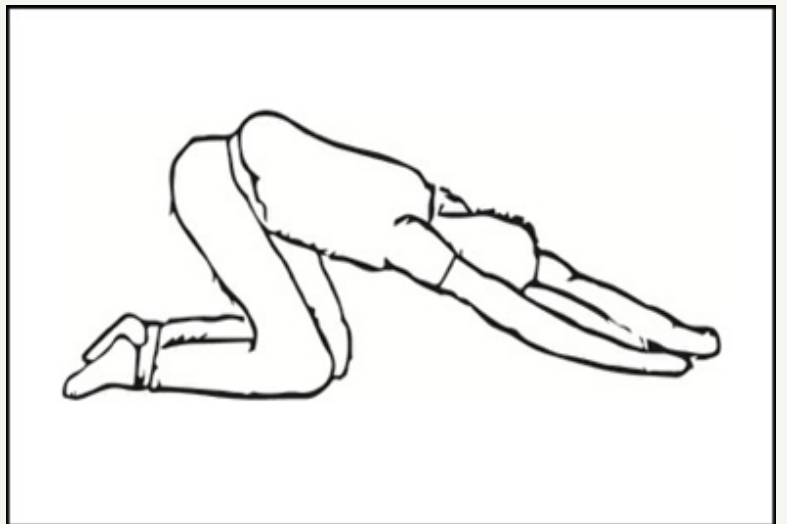
ESERCIZIO 7

- ☐ inspirare gonfiando l'addome;
- ☐ retroversione del bacino;
- ☐ sollevare il capo portando il braccio destro verso il ginocchio sinistro;
- ☐ soffiare;
- ☐ ripetere l'esercizio dal lato opposto.

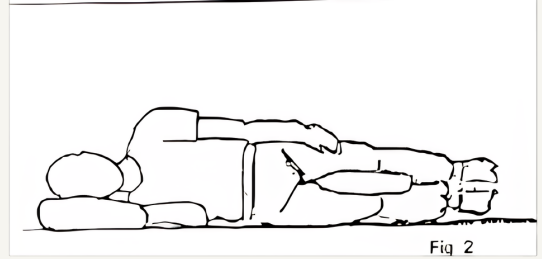
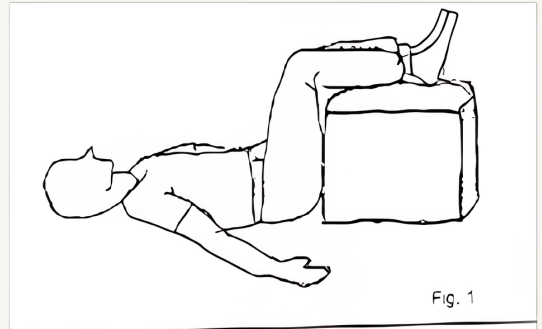


ESERCIZIO 8

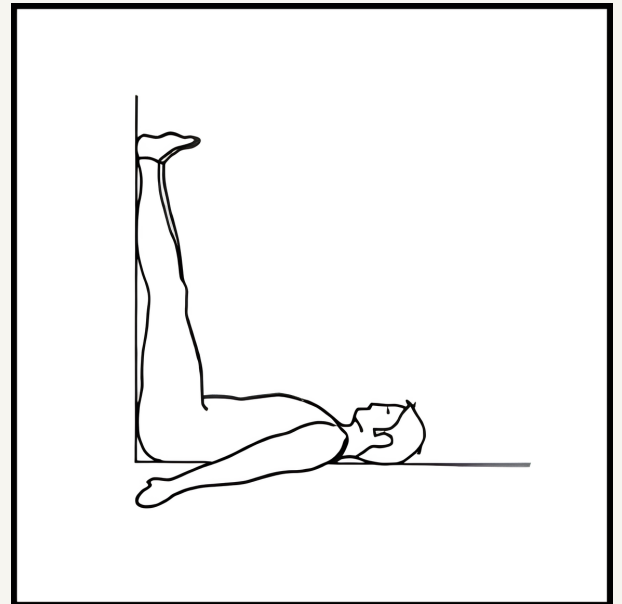
- ☐ inspirare;
- ☐ scivolare in avanti allungando le braccia;
- ☐ avvicinare il sedere ai talloni per quanto possibile;
- ☐ soffiare e mantenere la posizione per almeno 30sec.



In caso di dolore acuto assumere e mantenere a lungo una postura di rilassamento, in posizione supina o in decubito laterale, in modo da mettere a riposo la colonna.



Per prevenire accorciamenti o stiramenti si consiglia di mantenere una postura di ALLUNGAMENTO GLOBALE.



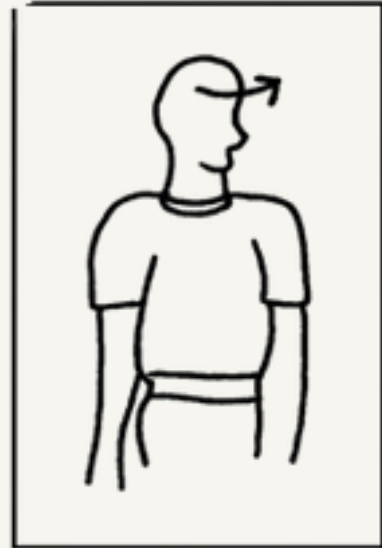
ESERCIZI PER IL TRATTO CERVICALE

Eseguire gli esercizi:

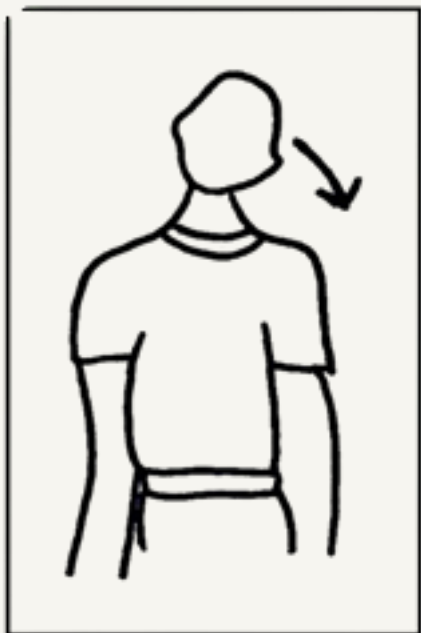
- lentamente;
- mantenere il tronco e le spalle ferme;
- associare al movimento l'espirazione.



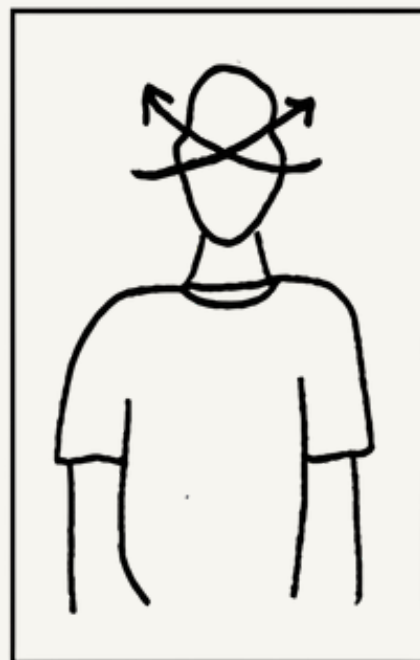
Flessione: il mento si avvicina allo sterno



Rotazione: il mento si avvicina alla spalla dx e poi alla sin



Inclinazione : l'orecchio si avvicina alla spalla

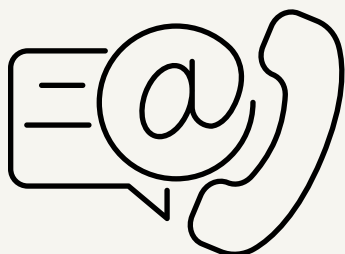


Circonduzione: ruotare il capo disegnando un cerchio



**Per ottenere buoni risultati
lavora in modo costante!**

Contatti utili



Palestra Ospedale Treviglio - Caravaggio

Email: palestra_treviglio@asst-bgovest.it

Tel. 0363/424322

Palestra Ospedale Romano di Lombardia

Email: palestra_romano@asst-bgovest.it

Tel. 0363/990388