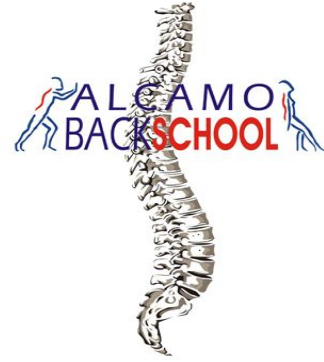
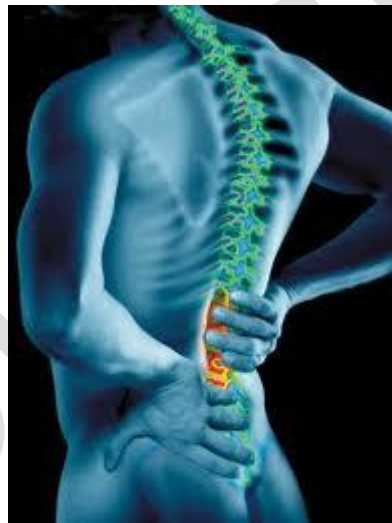


Associazione Sportiva  
Dilettantistica  
Sporting Club  
Alcamo  
a.s.d.



chinesiologia della schiena

# ***MAL DI SCHIENA ISTRUZIONI PER L'USO***



**Prof. Vincenzo Siragusa – Prof. Antonino Mulè**  
FITNESS SERVICE: VIA MARIA DEL RIPOSO 18 – ALCAMO

Immaginate che la vostra automobile vi segnali con la spia rossa del cruscotto che il livello dell'olio è scarso. Voi diligentemente aprite il cofano e scollegate l'alimentazione elettrica alla spia rossa.

Vi sembra insensato invece... è quello che noi facciamo ogni volta che abbiamo mal di schiena. Il nostro corpo ci segnala, con largo anticipo come per la spia rossa del cruscotto, che qualcosa sta iniziando a non funzionare bene e noi invece di ascoltarlo, diligentemente spegniamo il segnale prendendo un antidolorifico. Magari dopo qualche settimana il dolore si ripresenta un po' più forte ma noi continuiamo a fare sempre lo stesso errore "disattiviamo la spia rossa".

Il mal di schiena è un bene, è una trovata intelligente e geniale che il corpo ha per comunicarci con largo anticipo che dobbiamo intervenire. Come per l'automobile che necessita di un semplice intervento di aggiunta di olio per la cessazione dell'emergenza, anche per il mal di schiena l'intervento è naturale e semplice. Bisogna utilizzare la schiena nel modo per la quale è stata progettata e si è evoluta in milioni di anni.

Tornando alla nostra macchina, abbiamo comprato una sportivissima stradale con tantissimi cavalli, con assetto e copertoni ribassati, con minigonna ed alettone e la utilizziamo come macchina da fuori strada in viottoli, strade sterrate ed in mezzo alla campagne. Non ci stupiremo se la nostra supertecnologica auto progettata per durare 500.000 km a 5.000 - 8.000 km si romperebbe.

Così è la nostra schiena progettata dalla Natura in due milioni di anni per permettere al nostro corpo di cacciare tutto il giorno (cioè di correre) e di stare in posizione eretta. Noi invece la utilizziamo spesso in posizione seduta e la "teniamo" quasi sempre ferma. In altre parole siamo progettati per muoverci e stare in piedi e noi diligentemente stiamo fermi e seduti.

Questo libretto sulla Back School si prefigge di informare il lettore sul mal di schiena e di stimolare la sua intelligenza sul corretto uso della schiena stessa.

## **CHE COSA NON È**

Le cause del mal di schiena sono numerose. Ancor di più sono i termini medici che indicano queste cause. Diversi vocaboli sono, spesso, definizioni differenti della stessa patologia: ecco perché andare da tanti medici significa spesso sentirsi attribuire altrettante diagnosi.

### **Il mal di schiena non è l'artrosi**

L'artrosi è come le rughe, i capelli grigi, il cristallino che si va opacizzando, sono un segno dell'età che avanza.

A parità di artrosi, infatti, si hanno dei periodi di dolore ed altri di benessere. E' quindi una concausa, un fattore predisponente: chi ce l'ha non è destinato a soffrire per tutta la vita; deve solo fare una buona prevenzione.

### **Il mal di schiena non è la discopatia**

La discopatia può essere presente anche nei giovani che non hanno mai avuto dolore: è solo a volte un fattore predisponente al dolore.



### **Il mal di schiena non è l'ernia del disco**

Oggi sappiamo che l'ernia del disco è un fenomeno molto comune, che è presente in un quarto delle persone anche senza dare dolore; inoltre, guarisce quasi sempre spontaneamente, senza lasciare disturbi.

Quindi, l'ernia del disco è importante solo se provoca dolore alla gamba o disturbi neurologici.

Una volta veniva sempre operata, ma si è poi scoperto che l'intervento eliminava la sciatica ma lasciava problemi di schiena cronici: oggi si interviene solo se c'è un danno grave del nervo. Quindi, molto spesso l'ernia è solo un fattore che predispone al mal di schiena, ma non è la sua causa. E soprattutto, quando il mal di schiena passa e l'ernia rimane non si corre un rischio maggiore di mal di schiena rispetto agli altri.

## **PERCHÉ VIENE**

### **Una struttura forte e complessa**

La colonna vertebrale è una delle strutture più forti del nostro corpo, che deve assolvere a numerosi ed importanti compiti:

stabilità: sostiene il tronco, e restando ferma consente il movimento corretto degli arti;

mobilità: consente tutti gli spostamenti del tronco e della testa;

contenimento: protegge il midollo spinale.

Queste funzioni sono in contraddizione tra di loro (sta ilità- star fermi è il contrario di mobilità-muoversi). Così questa struttura è forte ma anche complessa, con un controllo molto delicato. Il suo funzionamento dipende dal solo ed unico "computer di bordo": il cervello.

Si può così arrivare, con l'allenamento, a risultati eccezionali come succede negli sportivi; la perdita dell'equilibrio implica invece il dolore, che segnala che la schiena è "fuori controllo", "fuori forma": si deve solo rimetterla in ordine.

### **Il mal di schiena è dovuto al nostro stile di vita**

Da quando abbiamo perso la posizione a quattro zampe, la parte bassa della colonna ha dovuto subire una serie di sforzi per cui non era stata inizialmente progettata. Successivamente la schiena si è evoluta in posizione eretta, al fine di guardare lontano per predare. Per 2 milioni di anni "Madre Natura" ci ha perfezionato la schiena per correre, per predare e soprattutto per stare eretta. Negli ultimi 50 anni invece obblighiamo la parte bassa della schiena ad adattarsi alla posizione seduta. Per questo tutti soffrono, prima o poi, di mal di schiena: è il nostro stile di vita in quanto uomini, ma anche lo stile di vita personale di ciascuno di noi ha un ruolo fondamentale.



## **CHE COSA SI SA**

### **Il mal di schiena acuto non è una malattia grave**

Le cause gravi di mal di schiena sono rarissime (meno di 1 caso su 300) e basta

una buona visita medica per inquadrare il problema. E' importante, quindi, non farsi prendere dal panico: tutti, prima o poi, soffrono di mal di schiena.

### **Il mal di schiena acuto passa**

Nove pazienti su dieci recuperano entro un mese dall'insorgenza del dolore, prima ancora se utilizzano la schiena nel modo corretto: quindi non è necessario correre dallo specialista alle prime avvisaglie del mal di schiena.

### **Il mal di schiena acuto ritorna**

È bene sapere che il mal di schiena può avere ricadute, in qualche caso anche frequenti. E' proprio questo che rende fondamentale la prevenzione come facciamo tramite "l'uso corretto del rachide". La ricaduta in ogni caso non è segno di qualcosa di grave, ma solo del ripresentarsi di un problema cui siamo predisposti, o di un nostro stile di vita poco attento alle necessità del nostro fisico in generale e della colonna in particolare.

## **Cosa bisogna fare in presenza di lombalgia?**

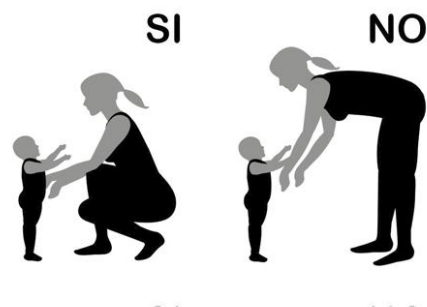
La Back School si è dimostrata la metodica più efficace e duratura nel trattamento del mal di schiena. E' in un certo senso rivoluzionaria, perché rende il soggetto sofferente di dolori vertebrali non più passivo esecutore di cure prescritte dal medico, ma attivo protagonista del suo trattamento. Egli che è la prima persona interessata diventa anche il primo responsabile.

### **Grazie alla Back School è possibile:**

- **acquisire** tutte le informazioni utili per imparare ad usare bene la sua colonna vertebrale ed evitare di azionare il meccanismo che produce il dolore;
- **conoscere** gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore;
- **apprendere** le tecniche di rilassamento per raggiungere l'autogestione della propria ansia e delle proprie tensioni;
- **acquisire** un atteggiamento di fiducia con la capacità di **autogestire la propria colonna** vertebrale attraverso un impegno personale.

Le algie vertebrali possono essere in gran parte ridotte, perché le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con una adeguata azione educativa e preventiva.

- È possibile prevenire le algie usando correttamente la colonna vertebrale.
- Quando insorge il dolore è possibile ridurlo riequilibrando le strutture del rachide con gli esercizi specifici di compenso. Tali esercizi non sono uguali per tutti ma variano a seconda delle esigenze individuali. Essi devono essere attentamente programmati in base ai risultati dell'esame della postura e della valutazione funzionale del rachide.

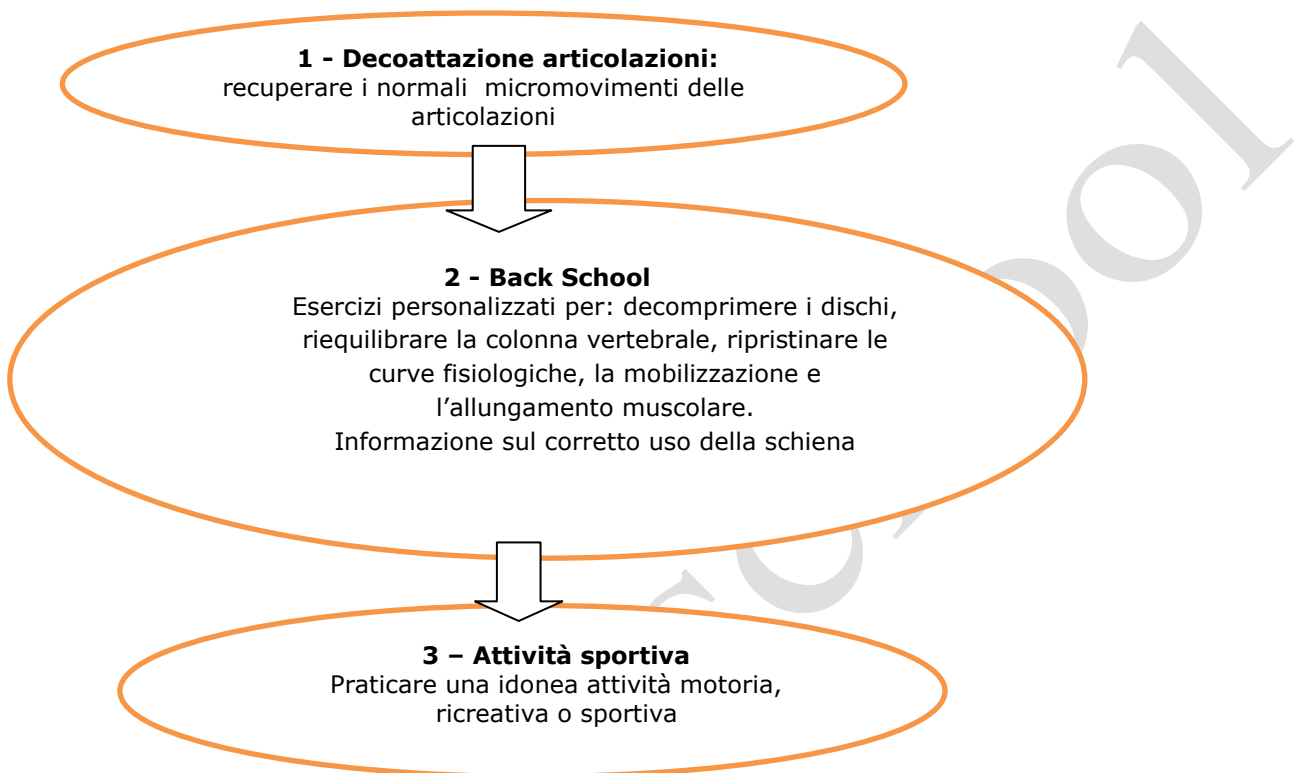


In presenza di **dolore acuto** la Back School è utile per riequilibrare tempestivamente le strutture della colonna vertebrale e ridurre il dolore.

In presenza di **dolore cronico** la Back School è fondamentale per agire sulle cause che rendono il dolore persistente.

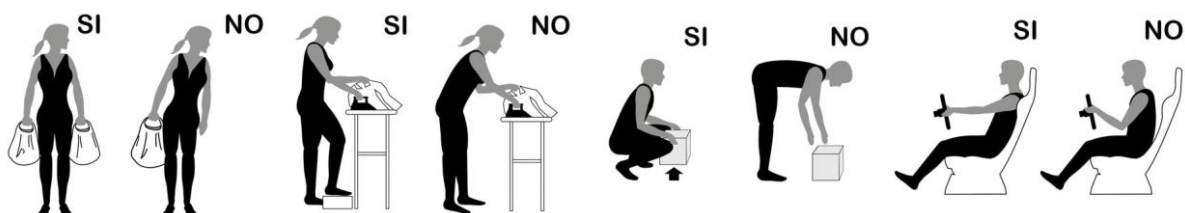
Per questi motivi la **Medicina basata sull'evidenza** consiglia la Back School a chi soffre di mal di schiena.

## Protocollo del trattamento chinesiologico nel mal di schiena



### Programma della Back School

- 1. Informazione.** E' necessario che ognuno conosca bene com'è fatta la colonna vertebrale, come funziona, qual è il meccanismo che produce il dolore per evitare di azionarlo.
- 2. Ginnastica antalgica e rieducativa.** Il programma di lavoro personalizzato comprende:
  - esercizi utili per automatizzare una corretta postura;
  - esercizi per stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi;
  - esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali;
  - esercizi di compenso per riequilibrare la colonna vertebrale quando l'attività lavorativa o sportiva costringe a posizioni o movimenti che alterano le curve fisiologiche;
  - esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare.
- 3. Uso corretto della colonna vertebrale.** Vengono analizzate le posizioni e i movimenti quotidiani e vengono proposti i consigli e i sussidi ergonomici per agevolare l'uso corretto del rachide nell'attività lavorativa e nel riposo.



4. **Tecniche di rilassamento.** Essendo lo stress, l'ansia, la tensione eccessiva causa importante di dolori vertebrali, le tecniche di rilassamento costituiscono un cardine fondamentale del programma.
5. **Alimentazione e stile di vita.** Questo cardine si prefigge di agire sui fattori di rischio legati al sovrappeso, all'obesità, al fumo e all'abuso di caffeina.
6. **Consuetudine alle attività motorie.** Costituisce il completamento del programma: il soggetto riesce non solo a eliminare il dolore, ma anche le limitazioni conseguenti al dolore che spesso favoriscono abitudini di vita sedentarie. Gli obiettivi che ci prefiggiamo di raggiungere sono:



- la consuetudine ad eseguire gli esercizi di ginnastica quotidianamente, a casa o nelle pause lavorative;
- praticare una idonea attività motoria, ricreativa o sportiva.

Il programma di esercizi è utile non solo per alleviare il dolore, ma serve anche da preparazione atletica per le attività sportive.

Praticare uno sport idoneo è il miglior coronamento della riabilitazione: permette di recuperare il piacere per il movimento e di riscoprire le funzioni di cui il proprio corpo è capace.

**Prof. Vincenzo Siragusa e Prof. Antonino Mulè**

**Bibliografia:** Benedetto Toso - Back School, Neck School, Bone School - programmi di lavoro specifici per il rachide Edi-Ermes. Benedetto Toso Back School, Neck School, Bone School - programmazione, condizione verifica Edi-Ermes. Marco Monticone, Calofero Forte - Tutor Med riabilitazione - 1 la Lombalgia Utet 2001. Marco Monticone, Calofero Forte - Tutor Med riabilitazione - 3 la Cervicalgia Utet 2001. Stefano Negrini, Michele Romano, Stefano Giovannoni - Mal di schiena, Istruzioni per l'uso "nella lombalgia acuta" - Isico (www.isico.it).