

Parliamo del mal di schiena (consigli utili e come curarlo)

Non sottovalutiamo il mal di schiena.

Il mal di schiena colpisce l'80% della popolazione, tra i 30 e i 50 anni, ma è un male facilmente prevenibile, se si esegue la giusta attività fisica.

Da quando gli ominidi milioni di anni fa hanno conquistato la posizione eretta, le ultime due vertebre lombari e la prima sacrale sono diventate il perno della nuova postura, su cui è esercitato il maggior sforzo quando ci pieghiamo.

Quando la vita era meno sedentaria, cioè le condizioni imponevano maggiore attività fisica, attorno alla colonna vertebrale si sviluppavano i muscoli che la aiutavano notevolmente a sopportare gli sforzi.

La riduzione dell'attività fisica dovuta alla sedentarietà, ha limitato la formazione di questo rinforzo muscolare aumentando i casi di *lombalgia*.

Inoltre, tipico di chi sta molto seduto, è il dolore al *rachide cervicale*: infatti, non riuscendo a reggere troppo il peso della testa sottoposta a eccessivi sforzi, i dischi intervertebrali (cioè i cuscinetti inseriti tra una vertebra e l'altra, avente la funzione di ammortizzatore) perdono la loro efficacia e le vertebre, sfregando tra di loro, reagiscono all'usura generando altro osso, irrigidendo il collo.

Tali formazioni possono comprimere il midollo o i nervi spinali.

La soluzione c'è:

- controllo strumentale (TAC - RM) e posturale;
- tecniche manipolative dolci e mirate, eseguite da un professionista altamente specializzato in tecniche manipolative Vertebrali;
- allenamento muscolare da una a due ore per due volte la settimana in piscina facendo nuoto stile libero e riduzione dello stress.

In ogni caso, nei confronti del mal di schiena non occorre assolutamente preoccuparsi, ma non essere neanche superficiali..... "tanto con un antidolorifico passerà!"

Nel 90% dei casi, coordinando le manipolazioni del "*Metodo G. Mattino*" con una "*SOLETTA ATTIVA*" che lavorano in sinergia, si consolida la stabilizzazione della colonna vertebrale ottenendo una notevole diminuzione del dolore dopo poche sedute. Al termine del percorso terapeutico (otto sedute manipolative, più due sedute di controllo) viene raggiunto il recupero totale di tutte le funzioni quotidiane e un deciso miglioramento della qualità della vita.

Non vi sono controindicazioni.

Alcuni ricercatori hanno inoltre scoperto che l'umore influisce parecchio sul mal di schiena: chi è depresso ha le probabilità di riscontrarlo quattro volte maggiori nei confronti dei nondepressi.

È anche per questo motivo che i medici tendono a consigliare di non dare troppo peso al mal di schiena, senza tuttavia sottovalutarlo: un minimo di attività fisica (in particolar modo il nuoto) riduce i tempi di guarigione.

Quando si avverte il primo mal di schiena, è necessario seguire alcuni accorgimenti tra cui: perdere gli eventuali chili superflui per non appesantire la colonna vertebrale; evitare di fumare, il fumo consuma l'ossigeno a scapito dei tessuti, provocando guarigioni più lente; fare passeggiate quotidiane di mezz'ora.

Il materasso non deve essere molto rigido, è ottimale una durezza media; la posizione migliore per dormire in caso di forti dolori è su un fianco con le ginocchia piegate (posizione fetale) ed un cuscino fra le ginocchia.

In alternativa, si può dormire sul dorso con un cuscino sotto le ginocchia in modo tale che le gambe siano leggermente piegate.