

TIZIANA D'AMBROSIO



MAL DI SCHIENA

Un training efficace per dire addio al
dolore soluzioni definitive per il
tuo mal di schiena

**Soluzioni definitive
per il tuo mal di
schiena**

*Un training efficace
per dire addio al
dolore*

di Tiziana D'Ambrosio

© 2019 Tiziana D'Ambrosio

Tutti i diritti riservati.

Sommario

Introduzione

La colonna vertebrale

Disturbi tipici

**Una conseguenza: la
depressione**

Le cause

Cosa potete fare?

Esercizi e metodi di

allenamento

Conclusione



Introduzione

Chi non lo conosce? Storci male il busto, ti pieghi per raccogliere le chiavi

cadute o provi a sollevare un pacco d'acqua... ed eccolo che ritorna. Quel dolore pungente che quasi toglie il fiato. Riuscite a raddrizzare di nuovo la schiena o a mettervi seduti solo con estrema cautela.

Quasi non vi fidate a muovere il busto, perché il minimo movimento rischia di farvi venire le lacrime agli occhi dal dolore. Soprattutto chi ha un lavoro in cui bisogna sollevare o portare carichi pesanti o muoverli in qualche altro modo capirà benissimo di cosa stiamo

parlando.

Lo stesso vale anche per quei lavori in cui stare a lungo seduti o in piedi è all'ordine del giorno. I dolori alla schiena sono diventati una sorta di disturbo di massa e circa la metà dei cittadini dei paesi industrializzati convivono ormai con mal di schiena ricorrenti. A volte più spesso, altre meno, a intensità diverse e come conseguenza dei fattori più disparati, i problemi alla schiena non nascono così, da un giorno all'altro. Nella maggior parte dei casi sono dovuti a una cattiva

abitudine fisica di cui per vari anni non si è avuta coscienza.

Le persone che si accorgono di avere una postura scorretta abbastanza presto da prevenire dei problemi alla schiena, sfortunatamente, sono pochissime. Se è la prima volta che vi capita, qualche buon consiglio potrà essere prezioso.

Spesso le persone che ne sono colpite devono abbandonare il lavoro, cambiare hobby, scegliere uno sport diverso o finiscono addirittura per ritrovarsi

disoccupati. L'unica cosa che resta da fare è limitare il danno e prenderla nel modo giusto. In molti casi i dolori alla schiena e le loro conseguenze inducono chi ne soffre a cambiare ottica. I pazienti si mettono a indagare sulle loro abitudini rispetto a postura, trasporto di carichi pesanti o in generale atteggiamenti scorretti del corpo a cui prima non facevano caso, perché erano parte integrante dei loro movimenti quotidiani.

Ovviamente sono pochissimi quelli che

da giovani pensano a cosa sia buono per la schiena: in un insieme di spensieratezza e di esibizionismo giovanile, un ragazzo preferirebbe trasportare un armadio da solo piuttosto che mostrarsi debole e farsi dare una mano da qualcun altro.

Si carica il mobile o qualunque altro oggetto pesante direttamente sulla schiena, invece di distribuire il peso anche sulle gambe, e lo trasporta poi in un modo che fa urlare di dolore il disco intervertebrale. E perché lo fa? Semplice, perché può! E questo vale

soprattutto per i bambini: chi ascolterebbe mai le parole di avvertimento della mamma, del papà o magari del prof di ginnastica che supplicano di sollevare le cose pesanti nel modo “giusto” (facendo allusione a possibili conseguenze negative), di trasportarle “come si deve” e, nel dubbio, di farsi aiutare da qualcuno? Ma cosa possono saperne i piccoli?

Alzano e sollevano pesi avvolti dalla loro ingenuità infantile, senza considerare che più avanti, un giorno,

tutto potrebbe essere diverso. E, visto che a 25 anni ancora non notate alcuna differenza, non c'è nessun motivo per cambiare le vostre abitudini, giusto? Sbagliato!

Perché è proprio questo, infatti, il tipo di comportamento che può causare problemi alla schiena con il tempo. Adesso avrete magari intorno ai 40 anni e il mal di schiena torna puntualmente. Sentite fitte da tutte le parti e i dolori non vi danno tregua quasi neanche per un giorno. Forse, dopotutto, mamma e papà

avevano ragione (come sempre). Va bene, forse anche il prof di ginnastica.

Un esame di coscienza un po' tardivo, per cui dovrete pagare caro. Cosa fare quindi? Non è mai troppo tardi per cambiare le cose. La saggezza dell'età vi permetterà infatti di riflettere sulle vostre abitudini legate ad alzare e trasportare pesi, magari persino sulla vostra postura, ed eventualmente ad adattarvi alle nuove circostanze.

È proprio questo il primo passo verso

una nuova consapevolezza del vostro corpo. Avete fatto qualcosa di sbagliato per anni, o addirittura decenni, che vi ha portato ai dolori che avete oggi. Ma non disperate, perché oltre ad esservi resi conto che, se in futuro dovrete muovere cose pesanti, sarà bene farlo prestando attenzione alla vostra schiena, esistono anche tantissimi esercizi e metodi di allenamento per rafforzare la muscolatura della vostra schiena, per ridarle stabilità e per, infine, dire addio ai dolori.



La colonna vertebrale

Una delle parti principali della vostra schiena e di tutto lo scheletro è senza dubbio la colonna vertebrale. Queste vertebre messe “in fila” in una catena ossea uniscono tra loro le varie parti dello scheletro e proteggono il midollo spinale che si trova nel canale vertebrale. La colonna vertebrale si

divide in cinque regioni: cervicale, toracica, lombare, sacrale e coccigea. Quella umana è composta in totale da 24 vertebre libere collegate l'una con l'altra da 23 dischi intervertebrali permettendone la mobilità, a cui si aggiungono dalle 8 alle 10 vertebre che costituiscono l'osso sacro e il coccige. Osservando la colonna vertebrale di profilo, salta subito all'occhio la sua forma incurvata a doppia S. Come tutto in natura, anche questa curva particolare serve ad uno scopo preciso.

Grazie alla sua forma, infatti, la colonna vertebrale è in grado di ammortizzare i colpi che determinati movimenti del corpo infliggono allo scheletro. Poiché gran parte del nostro peso si accumula proprio su di essa e deve essere scaricato sulle gambe, la colonna vertebrale ha un diametro molto più grande nella parte inferiore che in quella superiore.

È grazie ad essa che riusciamo a compiere i movimenti più quotidiani e scontati ai nostri occhi. È solo grazie ad

essa, infatti, che possiamo camminare o anche semplicemente stare in piedi. Ma per fare ciò, la colonna vertebrale ha bisogno di sostegno da parte di determinati muscoli, tendini e legamenti. Solo quest'incredibile simbiosi ci apre tutte le possibilità che abbiamo di muoverci attraverso il nostro ambiente. Ciò che quindi ci conferisce la stabilità necessaria è una muscolatura robusta nella zona della schiena e dell'addome.

Muscoli/Costole

Sofferamoci adesso un po' più in dettaglio sugli altri elementi che compongono la nostra schiena. Da un lato ci sono le costole posteriori, che cominciano più o meno in corrispondenza delle dodici vertebre toraciche e assicurano stabilità e protezione agli organi interni; dall'altro invece i muscoli svolgono ovviamente un ruolo essenziale, come già accennato più in alto. La nostra muscolatura dorsale, relativamente forte, è a sua volta suddivisa in cinque parti che

permettono determinati movimenti come raddrizzarsi, girarsi e piegarsi.

I vari componenti della muscolatura dorsale sono gli infraspinati, i muscoli romboidi piccoli e grandi, i muscoli dentati posteriori superiori e inferiori, i grandi muscoli dorsali e il trapezio.

Disturbi tipici

I dolori alla schiena sono ormai diventati una specie di disturbo di massa. Sono pochi quelli che non hanno mai sofferto delle forme di mal di schiena più comuni, che fosse occasionale, acuto o cronico. Ma quali sono allora questi disturbi e come si distinguono l'uno dall'altro?

La maggior parte delle persone non ha la minima idea di quanto sia complesso il suo apparato motorio. Spesso ci

rendiamo conto di come i movimenti più quotidiani richiedano una collaborazione minuziosa e perfettamente calcolata tra ossa, muscoli e tendini solo quando veniamo improvvisamente colpiti da un dolore in un posto in cui non avremmo mai immaginato si trovasse un muscolo. La grande varietà di elementi che devono armonizzarsi perfettamente per compiere le azioni di tutti i giorni è in parte sottoposta a sforzi molto grandi. In molti casi i disturbi si manifestano a intervalli. Se i muscoli vengono

stimolati in modo sbagliato per un lungo periodo, molta gente si ritrova a un certo punto vittima di dolori nella zona della schiena, che però spesso spariscono di nuovo dopo poco tempo.

Se poi ritorna, però, in generale non viene comunque preso seriamente perché anche la seconda volta sparisce quasi così in fretta come è venuto. Ma se le abitudini scorrette restano sempre tali, gli intervalli tra una fitta e l'altra diminuiscono sempre di più. Se all'inizio non era altro che un dolore

occasionale, ora comincia a manifestarsi sempre più frequentemente e per periodi anche più lunghi. Un giorno si sarà sviluppato a tal punto che i periodi senza dolore sono più corti di quelli col mal di schiena. Questo è il momento limite per far scattare l'allarme nella vostra testa e fissare al più presto un appuntamento con il medico. Il modo in cui si manifestano i dolori è molto soggettivo. Se una persona sente le fitte solo ogni tanto quando deve sollevare un oggetto, l'altra può essere colpita da un mal di schiena così forte da non riuscire

quasi a muoversi. La conseguenza di disturbi gravi alla schiena è spesso l'abbandono del lavoro o addirittura la disoccupazione, senza contare poi tutti i problemi e le limitazioni nella vita di tutti i giorni con cui deve confrontarsi il paziente improvvisamente affetto da dolori di questo tipo. Certe attività che fino a pochissimo tempo prima sembravano scontate, sono diventate ora quasi impensabili.

Anche solo andare a fare la spesa, portare su un pacco di acqua naturale

dalla cantina, portare il cesto della biancheria sporca fino alla lavatrice o addirittura raccogliere le chiavi cadute per terra... impossibile! Il dolore è troppo acuto per compiere azioni apparentemente così banali, le limitazioni sono troppo grandi per questo genere di movimenti.

Anche una gita con i bambini, che a loro avrebbe fatto così piacere, diventa un ostacolo quasi insormontabile. La conseguenza di tutte queste limitazioni è un abbassamento notevole della qualità

della vita, il che fa emergere a sua volta un altro effetto collaterale che il mal di schiena porta con sé: la componente psicologica.

Una conseguenza: la depressione

Quest'aspetto viene spesso, a torto, sottovalutato e solo poche persone hanno il coraggio di parlarne apertamente. Molta gente che aveva ancora davanti a sé una carriera promettente vede la propria ascesa stroncata in un attimo dal capo e si ritrova improvvisamente di fronte al nulla.

Proprio chi aveva grandi prospettive professionali ha ora davanti a sé una vita dipendente dalla pensione di invalidità per tirare avanti con il minimo per vivere. Bisogna vendere l'auto, trasferirsi in un appartamento più piccolo e meno caro e, prima di portare i bambini allo zoo, bisogna pensarci due volte. In poche parole, lo standard di vita ne risente moltissimo perché, quando finiscono i soldi, la fine del mese è invece ancora lontana. A peggiorare le cose viene l'impressione di non servire a niente, di non poter

aiutare nella vita di tutti i giorni e di non contribuire alla vita in comune.

Se quindi inizia a farsi strada un sentimento di totale inutilità e cominciate a pensare di non essere altro che un peso per chi vi sta intorno, un forte dolore nato come qualcosa di occasionale può trasformarsi in una pericolosa depressione. A seconda, poi, di quanto l'aspetto finanziario e sociale influisca sulla qualità di vita e di quanto la persona sia psicologicamente labile o stabile, le conseguenze di questa

depressione saranno più o meno gravi. In fin dei conti, ogni persona reagisce diversamente a questo tipo di situazioni e non è possibile formulare una constatazione generale su come elaborare mentalmente le limitazioni dovute a un'eventuale inabilità al lavoro.

Tuttavia è importante che abbiate bene in mente che situazioni del genere possono sempre prodursi, a volte con effetti disastrosi. L'aspetto psicologico non deve quindi diventare un tabù, anzi,

va menzionato chiaramente. Delle prospettive un po' dure, no? Beh, semplicemente iniziando a fare attenzione alla vostra schiena nel trasportare le buste della spesa della settimana prossima, sarà già valsa la pena di aver letto questo capitolo.

Le cause

Ma qual è allora la ragione di questi impedimenti che molte persone devono affrontare? Perché Tizio soffre sempre di mal di schiena e Caio invece no? Cosa fa effettivamente in modo che certi debbano abbandonare il loro lavoro per via dei loro disturbi alla schiena? In poche parole... quali sono le cause del mal di schiena?

Come per tante altre malattie, le cause possono essere di natura molto diversa,

ma, naturalmente, esistono tuttavia dei principi generali e delle circostanze precise che possono scatenare problemi molto più spesso di altre. Come abbiamo già visto dettagliatamente più in alto, spesso la causa del mal di schiena è da cercare in uno sforzo eccessivo o in una postura scorretta rimasti tali per anni o anche per decenni. L'inizio del disturbo può avere le sue radici già nell'infanzia. Non per niente, genitori e insegnanti non smettono mai di ripetere ai bambini di “stare seduti correttamente”. Da bambini è però molto

facile che si ignorino consigli di questo tipo. E poi per niente al mondo si farebbe un piacere al proprio insegnante. Mezzi distesi sulla sedia e con una lordosi che farebbe impallidire dall'invidia qualunque gatto, si sta di gran lunga più comodi. E almeno non ci si comporta come dei perdenti.

Ma contrariamente a quanto possa sembrare, quest'appello da parte dell'insegnante non ha assolutamente l'obiettivo di tormentare, dare fastidio o mettere in ridicolo. Lo scopo è infatti,

anzi, esclusivamente pedagogico. Stare seduti in una posizione ergonomica e che non danneggi la schiena è altrettanto importante che sollevare o trasportare pesi nel modo giusto, per prevenire una postura scorretta o sforzi dannosi. E chi può dare torto a un allievo di 8 anni che non prende sul serio i consigli pieni di buone intenzioni del suo insegnante? D'altronde, lo sanno tutti che le “buone intenzioni” sono l’esatto contrario di qualcosa di buono, vero? Soprattutto se si tratta di un insegnante. E a parte questo, non appena torna a casa, la

prima cosa che vede il nostro bambino è la sorella seduta sul letto con la schiena incurvata in una gobba impressionante e come paralizzata a fissare il cellulare, mentre il papà legge il giornale sul divano in una posizione non meno acrobatica. Dopotutto, allora, seguire i consigli dell'insegnante non deve poi essere così importante, giusto? Di sicuro non si può rimproverare il bambino per non essere ancora in grado di valutare le conseguenze di questi comportamenti.

Anche i suoi educatori hanno qui la

responsabilità di attirare sempre l'attenzione dei loro pargoletti sulle posture da evitare e soprattutto di dare per primi il buon esempio. Questo comportamento “acquisito” scorretto, che diventa un'abitudine già da quando si è piccoli attraverso l'osservazione di ciò che fanno gli altri, si protrae poi come un filo rosso nell'odissea che porta da un ortopedico all'altro. Sedersi e sollevare pesi scorrettamente sono quindi due fattori decisivi che portano inevitabilmente a futuri disturbi alla schiena.

Che si tratti di abitudine o di comodità, spesso si sollevano carichi pesanti da terra quasi senza piegare le ginocchia e incurvando il busto vertiginosamente verso il basso, per poi alzarsi nello stesso modo con il peso ancora in mano. Un comportamento simile è veleno per i legamenti e un'abitudine di cui ci si dovrebbe sbarazzare al più presto. Dare alla schiena quella forma è un infatti senza dubbio un vizio che più tardi può dare origine proprio ai dolori che abbiamo descritto fino ad ora.

Quest'abitudine viene poi portata avanti anche durante gran parte della vita adulta.

Poiché non è accompagnata da dolore immediato e si ignorano i suoi possibili effetti negativi futuri, molta gente continua a maltrattare senza sosta la propria schiena nel corso degli anni.

Sono infinite le cassette di birra e d'acqua che con il tempo vengono trasportate in questo modo. Infiniti mobili trascinati e infiniti divani

sollevati perché il piccolo ha fatto finire ancora una volta i suoi lego là sotto. Ma state certi di una cosa: prima o poi la fattura arriverà! Il vostro corpo non potrà sostenere continuamente dei carichi simili e alla fine si farà sentire. Insistiamo quindi su questo punto: una postura scorretta mantenuta in vari contesti e situazioni quotidiane, soprattutto per quanto riguarda lo spostamento di oggetti pesanti, è il fattore principale di futuri problemi alla schiena.

Tuttavia, pur attendendovi rigorosamente a tutti le indicazioni che vi abbiamo dato, non avrete eliminato del tutto il rischio di sviluppare disturbi alla schiena, i quali possono essere causati anche da determinate malattie.

Oltre a una cattiva postura e a sollevamenti fatti in modo sbagliato, intervengono spesso fattori psicosomatici, poiché problemi e stress innescano nel corpo una reazione a catena. Questo tipo di “carichi” ci fa sentire “caricati” nel vero senso della

parola e il peso finisce tutto nella schiena. Questi fattori scatenanti non conducono a muoversi in modo scorretto, bensì a non muoversi per niente. Questo può in particolare rendere i muscoli deboli, atrofizzati o tesi, i quali reagiscono con fitte di dolore e un “attacco al movimento” improvviso e involontario.

Oltre a questi indizi molto ricorrenti, anche delle cose molto semplici possono rivelarsi causa del dolore, come per esempio esporsi a una corrente

d'aria o, in caso di obesità, sovraccaricare a un certo punto il corpo a causa del carico quotidiano del corpo stesso. Problemi ai legamenti, ernie strozzate, vertebre dislocate (dopo un incidente) o colpi di frusta sono anch'essi molto comuni.

Inoltre conoscerete probabilmente anche malattie come l'osteoporosi o i reumatismi, le quali possono ugualmente trovarsi all'origine dei dolori.

Ma esistono anche altre patologie che possono essere responsabili di disturbi

alla schiena, tra cui in particolare quelle che inizialmente non avreste sospettato potessero avere un'influenza sulla vostra schiena. I calcoli renali possono per esempio scatenare dolore in quella zona, così come infezioni delle vie urinarie, la polmonite ma anche malattie ginecologiche e infezioni nello stomaco e nell'intestino. Qualcosa a cui nessuno penserebbe spontaneamente è la reazione del corpo a terapie di disintossicazione da alcol o droghe, che si manifesta ugualmente attraverso dolori muscolari o mal di schiena.

Vedete quindi che le cause del mal di schiena possono essere molto varie e a volte anche banali. Spesso una visita dal vostro chiropratico di fiducia potrà costituire un rimedio veloce ed efficace.

Ma anche se caricare il corpo in modo sbagliato o avere una postura scorretta rappresenta spesso il fattore scatenante di questo genere di problemi, non dimenticate che altre cause – e più serie! – non vanno escluse a priori. Rivolgetevi al vostro medico per esporgli i vostri disturbi precisi, i vostri antefatti e i

fattori concomitanti nel vostro caso specifico non è mai una cattiva idea, per ottenere un riscontro saggio e per prendere in considerazione eventuali misure come terapie e/o trattamenti con medicinali.

Senza volervi spaventare troppo, citeremo qui di seguito alcuni esempi di malattie che possono anche essere responsabili dei vostri dolori e che non sono curabili semplicemente andando dal chiropratico: tumori in relazione con il midollo spinale, borreliosi in stadio

avanzato, neurosifilide (sifilide non del tutto guarita) o anche un'arteria gonfiatasi patologicamente.

Ormai lo avrete capito: le speculazioni sono per i fanatici di borsa, e non sono per niente adatte a valutare in modo serio il vostro stato di salute. Ecco perché nei casi sopracitati è sempre importante rivolgersi ad un professionista invece di autodiagnosticare la causa dei vostri dolori basandovi su statistiche, Wikipedia e ricerche su Google. Questo

potrà magari evitarvi un tragitto fino alla clinica medica e due ore seduti in sala d'attesa, ma può anche finire per avere conseguenze pericolose. Solo un medico può dirvi con certezza dove sta la causa del vostro problema e prescrivervi le terapie corrispondenti. State alla larga dall'autodiagnosi!

Cosa potete fare?

Dopo esserci soffermati sulle funzioni della schiena, aver analizzato i vari sintomi e aver fatto luce sulle cause del mal di schiena, vogliamo adesso addentrarci nelle possibilità che abbiamo a disposizione per dare sollievo al dolore e poter finalmente tornare a condurre una vita “normale”.

Consigli

Prima di consacrarci agli esercizi e ai metodi di allenamento che possono contribuire a dare sollievo ai vostri dolori, vorremmo fornirvi ancora qualche utile e pratico consiglio che farà bene alla vostra schiena anche senza l'allenamento. Non sempre, infatti, è necessario portare a termine sessioni di esercizi per riuscire a far sparire il dolore. In più di qualche caso sarà sufficiente rispettare alcune regole riguardo alla postura del corpo e a determinati movimenti durante un certo

periodo di tempo. Per esempio può essere già molto utile, quando si è sdraiati, provare ad alzarsi in piedi girandosi però prima su un fianco, invece di alzarsi direttamente dalla posizione a pancia in su. Se quindi vi trovate sdraiati sulla schiena, giratevi su un fianco e alzatevi a partire da questa posizione direttamente fuori dal letto o dal divano.

Inoltre si sente parlare sempre di più degli effetti antidolorifici che può avere un massaggio con il ghiaccio. Più

precisamente, si consiglia di far congelare dell'acqua nel congelatore e di avvolgere in un pezzo di stoffa, per esempio un panno o un asciugamano, i cubetti di ghiaccio così formati. Massaggiando per circa dieci minuti con i cubetti la zona in questione della vostra schiena e concludendo con degli esercizi di stretching, dovrete riscontrare un miglioramento temporaneo dei vostri dolori.

Se avvisate improvvisamente dei dolori soprattutto nella parte bassa della

schiena, può essere di grande aiuto mettervi in una posizione che faccia bene alla vostra colonna vertebrale per alleggerirla. Questa posizione consiste nel distendersi per terra sulla schiena con i polpacci appoggiati su una superficie piana come una sedia o una panca. La coscia e la gamba devono formare un angolo di circa 90 gradi. L'effetto che si cerca di ottenere con questo esercizio è un rilassamento considerevole dei muscoli e dei dischi intervertebrali.

Nel vostro ambiente quotidiano e nella vostra routine, le possibilità di alleviare il dolore sono molto più numerose di quello che pensate. Per dare sollievo alla vostra schiena spesso basta anche solo una passeggiata. Fare troppo poco movimento può infatti provocare tensioni muscolari che si manifestano poi sotto forma di mal di schiena. Per quanto banale possa suonare, andate semplicemente a fare una passeggiata rilassante in un tratto di bosco senza pressione! Anche questo può già servire a calmare il dolore.

Un altro modo per rilassare la muscolatura della schiena è apportandovi una certa quantità di calore. Per farlo potete usare per esempio un cuscino di semi di ciliegia riscaldato o una borsa dell'acqua calda. Spesso i risultati sono sorprendenti. Ma anche in questo caso, ricordatevi innanzitutto di ascoltare sempre il vostro corpo. Forzarsi di seguire una “terapia del calore” può anche avere l'effetto contrario. Le condizioni di un'inflammatione o dei nervi tesi

potrebbero infatti peggiorare se l'apporto di calore non è adeguato. Abbandonate quindi il trattamento senza aspettare se notate che non vi sentite meglio o che addirittura sentite nuovi dolori.

Se volete prendere qualche medicinale, in genere è consigliabile optare per dell'ibuprofene o del paracetamolo.

Se dopo qualche giorno nessuno di questi consigli dovesse aver fatto effetto, non esitate assolutamente a

consultare un medico. Osservate il vostro corpo! Controllate se il dolore si manifesta anche ridendo o tossendo, quando siete seduti o piegati verso il basso. E, soprattutto, se iniziate a perdere la sensibilità alle gambe, correte al più presto a farvi visitare. In questo caso, infatti, quelli colpiti sono spesso i nervi nel midollo spinale.

Esercizi e metodi di allenamento

Movimenti circolari con le spalle

Un esercizio molto mirato e consigliato da tutti è eseguire dei movimenti circolari con le spalle. Fate girare le spalle per tre minuti in senso antiorario, stando seduti con la schiena ben dritta. Ripete l'esercizio alternando la spalla destra e quella sinistra e poi entrambe contemporaneamente. In questo modo ossigenate meglio la muscolatura della nuca.

Il ponte

L'obiettivo del prossimo esercizio è rafforzare la colonna vertebrale e altri muscoli del tronco. Per eseguirlo, allungatevi su di un tappetino o su una superficie simile distesi sulla schiena. Piegate le gambe tenendo i piedi sul tappetino e posizionate questi ultimi più o meno alla stessa larghezza delle vostre spalle. La testa non deve poggiare sul petto, bensì sul tappetino, dritta sulla nuca. Guardate verso il soffitto. Come prossimo passo, iniziate a sollevare un po' alla volta la schiena dal pavimento.

Come se voleste staccare dal pavimento una sola vertebra dopo l'altra. Eseguite questo esercizio a partire dalle anche, salendo gradualmente.

Ciò significa che le ultime a toccare il pavimento saranno le vostre scapole. Contemporaneamente, inspirete profondamente e lentamente. Infine riportare il busto di nuovo sul tappetino, altrettanto lentamente e in modo controllato, mentre espirate profondamente. Ripete l'esercizio tra le 5 e le 8 volte.

Sollevarre il tronco

Per eseguire il prossimo esercizio è importante che il vostro ventre, così come il vostro bacino, resti sempre a contatto con il pavimento. Anche qui avrete bisogno di un tappetino o di un supporto simile. Sistematevi a pancia in giù sul tappetino con le braccia piegate ad angolo di fianco a voi. Anche il mento deve toccare per terra. Adesso stringete i muscoli nella regione dei glutei e fate lo stesso con i muscoli dell'addome. Mentre espirate, allungate le braccia tenendo il palmo a terra e

sollevate il busto dal tappetino. Questa volta, dirigete lo sguardo verso terra. Mantenete questa posizione con le braccia allungate per alcuni secondi, per poi riabbassarle lentamente verso il pavimento inspirando tranquillamente.

Sollevamento sulle braccia

Per quest'esercizio avrete bisogno di una sbarra fissata in alto a cui potervi aggrappare. L'ideale in questo caso sarebbe una sbarra da sollevamenti pensate per essere montate nell'infisso di una porta. Fissatelo con la chiusura a rilascio rapido nell'infisso a un'altezza che superi leggermente la lunghezza delle vostre braccia tese. Poi prendete due pezzi di stoffa molto resistente e fateli passare sopra alla sbarra in corrispondenza delle vostre spalle (preferibilmente fasce di pelle o piccoli

asciugamani). Distendetevi quindi a pancia in su sotto alla sbarra, in modo che il vostro busto si trovi in posizione perpendicolare rispetto ad essa.

Afferrate con le mani le due estremità degli asciugamani che avete posto sulla sbarra. Una mano deve serrare entrambe le estremità dell'asciugamano corrispondente, l'altra mano invece il secondo asciugamano.

Adesso sollevate il vostro corpo lentamente in direzione della sbarra,

quasi come se fosse un sollevamento completo sulle braccia, mantenendo tutto il corpo rigido e dritto come un'asse di legno. Dopo aver mantenuto la posizione per qualche secondo, potete riabbassare il corpo lentamente verso il suolo. Quest'esercizio serve a rafforzare enormemente la muscolatura della schiena. Non dimenticate infatti che una robusta muscolatura della schiena è un elemento molto importante per prevenire o contrastare eventuali dolori alla schiena.

Il gatto

L'obiettivo principale del prossimo esercizio è migliorare la mobilità della colonna vertebrale. Per eseguirlo, mettetevi a quattro zampe, ovvero con le ginocchia, le dita dei piedi e le mani che toccano il pavimento. Le ginocchia e le anche, così come le mani e le spalle, devono formare un angolo retto. Adesso siete pronti per incurvare la schiena verso l'alto meglio di come farebbe un gatto. Inarcate quindi la schiena mentre espirate, con lo sguardo rivolto verso il pavimento. Poi inarcatela nel senso

opposto. Inspirando cercate quindi di formare una curva il più profonda possibile. Contemporaneamente, rivolgete lo sguardo davanti a voi.

Le lancette

Questo esercizio è utile sia per migliorare la mobilità di determinate regioni della schiena, sia per favorire una migliore irrorazione sanguigna. Per cominciare, posizionate il vostro piede destro a circa un passo di distanza dalla vostra gamba sinistra che deve restare tesa durante tutta la durata dell'esercizio. Allungate quindi le mani fino a toccare il pavimento vicino al piede destro. La mano sinistra deve trovarsi a sinistra del piede davanti, mentre la destra sul lato destro. Il

prossimo passo è prendere un respiro lento e profondo e allungare contemporaneamente il braccio sinistro verso l'alto, come se voleste indicare un punto preciso sul soffitto della stanza. La testa segue il movimento del braccio sinistro.

Mantenete questa posizione il tempo necessario per compiere cinque respiri profondi lentamente e con attenzione. Mentre espirate per la quinta volta, riportate la testa e il braccio sinistro alla posizione di partenza. Ora la mano

sinistra dovrebbe trovarsi di nuovo di fianco al piede sinistro, mentre la mano destra è ancora appoggiata al pavimento dall'altro lato. Ripetete quest'esercizio cinque volte, poi cambiate lato. Questa volta posizionate quindi la gamba sinistra più avanti rispetto alla destra, tenendo invece tesa la destra. Mettete di nuovo le mani ai lati del piede davanti (questa volta quindi il sinistro) e alzate lentamente il braccio destro verso il soffitto, mentre la testa segue il movimento del braccio. Mantenete la posizione durante cinque respirazioni e

durante l'ultima espirazione riportate lentamente il braccio alla posizione iniziale. Anche in questo caso, ripetete il tutto cinque volte.

Alzare braccia e gambe

Come tanti altri esercizi per la schiena, anche questo comincia con mani e ginocchia. Tenete le braccia tese toccando terra con le mani, in modo che formino un angolo di 90° con il busto. Anche le cosce dovrebbero idealmente essere perpendicolari al busto. Iniziate ora l'esercizio allungando contemporaneamente la gamba sinistra e il braccio destro. Il braccio e la gamba che allungate devono formare una linea retta con la vostra schiena.

Cercate di tendere al massimo i muscoli dell'addome. Durante l'esercizio, gli occhi devono essere rivolti verso il pavimento.

Dopo aver mantenuto il corpo in questa posizione per circa 15 secondi, riportate la gamba e il braccio alla posizione iniziale. Ora fate lo stesso con la gamba destra e il braccio sinistro. Allungate, mantenete per 15 secondi, riportate alla posizione iniziale. E non dimenticate, il braccio e la gamba allungati devono formare una linea con la schiena, lo

sguardo sempre rivolto al pavimento.
Ripetete l'esercizio cinque volte per
lato. Gamba sinistra, braccio destro –
braccio sinistro, gamba destra e così
via.

La preghiera

Anche questo esercizio inizia con la cosiddetta posizione “a quattro zampe”. Appoggiatevi sulle mani e sulle ginocchia. Le braccia e le cosce devono formare un angolo retto con il busto. Ancora una volta, delle profonde ispirazioni ed espirazioni lente e rilassate sono molto importanti. Mentre espirate, lasciate ora scivolare lentamente il corpo all’indietro quasi fino a toccare le caviglie con i glutei.

Durante l’esecuzione dell’esercizio, è

importante che manteniate le mani nella posizione di partenza. Solo il busto deve “scorrere” lentamente all’indietro, le mani non si muovono. Mentre i glutei sfiorano le caviglie, le braccia sono ben tese.

Questo movimento permette di allungare la schiena. Anche durante questo esercizio gli occhi devono guardare il pavimento. Adesso, inspirando, riportate il corpo alla posizione iniziale: il corpo è sorretto da mani e ginocchia, mentre braccia e cosce formano un angolo retto con il busto. Ripetete questo esercizio

dalle cinque alle otto volte.

Il twister

Questa volta non dovete partire dalla posizione a quattro zampe: distendetevi semplicemente a terra sulla schiena. Flettete le gambe tenendo i piedi a terra e aprite le braccia senza sollevarle dal suolo in modo che formino un angolo retto con il corpo. Il prossimo passo consiste nel ribaltare le gambe flesse verso sinistra. Contemporaneamente girate la testa nella direzione opposta.

La schiena deve restare ben aderente al suolo mentre eseguite l'esercizio. Dopo

dieci-quindici secondi in questa posizione, cambiate lato. Fate scendere quindi le gambe verso destra, mentre la testa si gira a sinistra. Importante: anche qui, fate attenzione che la schiena non si giri troppo insieme al resto del corpo.

Tenetela sempre distesa sul pavimento. Dopo aver mantenuto la posizione per circa altri quindici secondi, cambiate lato di nuovo. Tenete duro e ripetete quest'esercizio dieci volte per lato, dopodiché avrete terminato la sessione.

Conclusione

Cosa avete imparato leggendo questo libro? La cosa fondamentale resta sicuramente la prevenzione. Facendo attenzione a determinati aspetti del trasporto di pesi e della postura del corpo, avete già ottime probabilità di evitarvi già dal principio eventuali conseguenze future. Il fatto che abbiate scelto di leggere questo manuale, però, mi fa presupporre che abbiate già qualche problema alla schiena. E magari la causa sta proprio in uno sforzo

eccessivo o in una postura scorretta del corpo protratti per anni o addirittura per decenni.

Ormai siete già finiti nella trappola e non vi resta altro da fare che trarre il meglio da questa situazione e concentrarvi sulla limitazione dei danni. Come descritto all'inizio, anche gli insegnanti e i responsabili dell'educazione di un bambino hanno il dovere di proteggere il proprio piccoletto da danni a lungo termine.

Forse non è sempre così facile spiegare e rispiegare a un bambino che deve per favore sedersi correttamente, stare in piedi e camminare correttamente e muovere oggetti pesanti facendo attenzione alla schiena. Agli occhi di un bambino, questi discorsi suonano più probabilmente come l'ennesima fastidiosa predica da parte di mamma e papà.

Non sempre, infatti, egli è in grado di valutare la portata delle sue azioni. Soprattutto se le eventuali conseguenze

appariranno solo decenni più tardi. Un lasso di tempo decisamente troppo lungo per un bambino delle elementari. Ma siete voi quelli che possono quantificare concretamente questo periodo, perché lo avete vissuto in prima persona, nel vero senso della parola.

Adesso, con pazienza e veemenza, siete in grado di porre le basi perché in futuro il vostro bambino si risparmi infinite visite dal medico. Per quanto riguarda voi stessi, se soffrite di insopportabili dolori alla schiena, non vi resta che scoprire quali esercizi potete eseguire

per alleviare i vostri disturbi.

Fondamentalmente, comunque, se soffrite di mal di schiena permanente o molto ricorrente, la vostra prima risorsa dovrebbe sempre essere una visita dal dottore. Potrà suonare scontato, eppure in passato non ha mai smesso di rivelarsi molto efficace. Per diagnosticare la causa dei vostri dolori, un controllo medico è indispensabile.

Soprattutto se potrebbero esser provocati da una malattia particolare, è

importante che agiate in fretta. Tutti gli esercizi più tipici e conosciuti devono costituire una forma di supporto per la terapia prescritta dal medico o (a seconda delle diagnosi) una parte integrante di quest'ultima. D'altronde, non esistono metodi curativi universali, e tantomeno garanzie di successo.

Come precisato più in alto, dei disturbi alla schiena lasciati senza cura possono trasformarsi in problemi molto più gravi da trattare con assoluta serietà. Vorrei presentarvi un libro che ho scritto, un

esempio di lettura per voi, il campione di lettura sulla pagina seguente.

Prima di salutarvi, desidero proporvi un breve estratto di un altro libro che ho scritto. Spero vi piaccia.

La vostra Tiziana D'Ambrosio

Estratto

Dolori cervicali

*Poni fine ai tuoi dolori
cervicali*

di Tiziana D'Ambrosio



Dolori cervicali – Terribili, ma trattabili

Per molte persone i dolori cervicali sono un problema permanente e

ricorrente. Soprattutto coloro che lavorano molto al computer o alla scrivania lamentano regolarmente tensioni, "torcicollo" e mobilità limitata.

Essendo una delle parti più sensibili della colonna vertebrale, il nostro collo è solitamente il primo a venir influenzato dalla mancanza di esercizio fisico o da una sedentarietà troppo prolungata. Al giorno d'oggi, soprattutto per lavoro, siamo costretti a restare per ore in posture scorrette e monotone, le quali sono molto dannose. Ciò può

causare l'indurimento muscolare, il disequilibrio e l'accorciamento dei muscoli.

La buona notizia è che il dolore cervicale è curabile ed esistono svariati modi utili per prevenirlo ed alleviarlo.

In questa guida imparerai in quale modo è anatomicamente strutturato il collo e perché spesso esso può causare dei problemi. Imparerai quali sono le cause di questi dolori e potrai consultare una varietà di metodi per trattarli. Ti verranno presentati esercizi efficaci per

rilassare e rafforzare i muscoli del collo, in modo da alleviare il dolore e prevenirlo in futuro, ricevendo anche molti altri consigli. Non soffrire più, metti finalmente fine ai tuoi dolori!



Com'è strutturato anatomicamente il nostro collo?

Il nostro collo è una delle parti più fondamentali del nostro corpo, caratterizzandosi per la sua elevata flessibilità e stabilità. Esso sostiene la nostra testa e fa in modo che possiamo tenerla diritta, spostandola in avanti, indietro, a destra e a sinistra. Anche i

movimenti rotatori della testa sono resi possibili grazie ai muscoli del collo, che lavorano in sinergia con i muscoli della schiena. Esso è artefice di molti altri movimenti della parte superiore del corpo.

Gli elementi principali del nostro collo sono i suoi muscoli e la colonna cervicale.

La colonna cervicale

La colonna cervicale è la struttura ossea del collo. Essa comprende le sette

vertebre superiori della nostra colonna vertebrale comprese tra la testa e la colonna vertebrale toracica. La colonna cervicale è la parte più mobile dell'intera colonna vertebrale. Essa è connessa con la testa per mezzo del collo.

La prima vertebra della colonna cervicale, a partire dall'alto, è l'Atlante. Essa sostiene il cranio ed è collegata alla seconda vertebra cervicale, l'Epistrofeo. Tra l'Atlante e l'Epistrofeo, come in tutte le altre parti della colonna

vertebrale, tra le vertebre non è presente alcun disco intervertebrale. D'altra parte, essi sono interconnessi l'uno con l'altro come in una cerniera e possono quindi lavorare insieme, come fanno le articolazioni. Atlante, Epistrofeo e la base del cranio formano l'articolazione della testa.

Questa struttura prosegue con altre cinque vertebre, fra le quali si trovano i dischi intervertebrali. Esse, costituite dalla vertebra stessa e dall'arco vertebrale, possiedono la “tipica” forma

della vertebra. L'arco vertebrale avvolge il midollo spinale. Sugli archi vertebrali sono presenti dei legamenti che coinvolgono entrambi i lati e ai quali sono fissate le articolazioni dell'arco vertebrale.

La vertebra più bassa, la settima della colonna cervicale, è proprio come l'Atlante e l'Epistrofeo, cioè ha un compito specifico: essa viene chiamata "vertebra superiore". Proprio come suggerisce il suo nome, essa precede tutte le altre. Per questo motivo, essa è

visibile dall'esterno e ci indica dove inizia la nostra colonna vertebrale e cervicale.

Oltre alle vertebre e ai dischi che compongono la colonna cervicale, fanno parte del nostro collo anche i muscoli, i legamenti, i nervi, le articolazioni e le arterie.

I muscoli del collo e della schiena, collegati attraverso svariati legamenti, supportano il rachide cervicale. La sua muscolatura è particolarmente

complessa.

Nell'area della colonna cervicale ci sono i nervi spinali, cioè otto corde nervose poste su ciascun lato, le quali derivano dal midollo spinale. I quattro nervi spinali superiori conducono al collo, ai suoi muscoli e al diaframma. L'insieme di questi elementi è chiamato Plesso Cervicale. Al contrario, i quattro nervi inferiori della colonna vertebrale (insieme al cordone nervoso e il primo corpo vertebrale della colonna toracica) formano il Plesso Brachiale. I nervi di

questo plesso sono condotti fino alla pelle e ai muscoli del petto e delle braccia.

A differenza della colonna toracica e lombare, la colonna cervicale possiede più articolazioni. Esse sono articolazioni non vertebrali, rafforzano la colonna vertebrale in aree particolarmente stressate e ne garantiscono la flessibilità.

Attraverso la colonna cervicale passa anche l'arteria vertebrale. Essa è un

ramo dell'arteria clavicolare e fornisce, insieme alle arterie carotidi interne, il sangue al cervello.

La muscolatura del collo

Oltre alla colonna cervicale, i muscoli del collo formano un secondo elemento principale. Principalmente, quando si parla della muscolatura del collo, si prendono in considerazione due gruppi muscolari.

Il primo comprende muscoli del collo corto, i quali si trovano a destra e a

sinistra dei corpi vertebrali della colonna cervicale. Questi muscoli la stabilizzano e le permettono di compiere movimenti. Essi, inoltre, consentono l'inclinazione della testa in avanti, indietro e di lato. Otto fili muscolari su ciascun lato formano questi muscoli cervicali. La loro complessa interazione dà luogo a movimenti precisi della testa.

Il secondo elemento principale della muscolatura è la parte superiore del trapezio, il quale viene chiamato Discendente. Il trapezio è un muscolo

importante per la parte superiore della schiena, il quale si estende su entrambi i lati della colonna vertebrale partendo dall'occipite, cioè la transizione del collo del cranio, proseguendo sulla spina centrale della colonna vertebrale e concludendo lateralmente alle scapole. È a causa della sua struttura che esso ricorda la forma di un trapezio.

Il muscolo trapezio ha molte funzioni diverse, a seconda di quali sue parti agiscono. Esso, ad esempio, è in grado di far ruotare la scapola lateralmente,

verso il basso e verso il centro, far spostare la testa e la colonna cervicale da un lato e far allungare quest'ultima. Molto spesso il muscolo trapezio è coinvolto nelle cause dei dolori cervicali.

Come abbiamo potuto vedere, il nostro collo ha un'anatomia molto complessa. L'interazione del rachide cervicale, dei muscoli e dei legamenti consente movimenti precisi della testa e del collo. Allo stesso tempo sono presenti importanti flussi di sangue nel collo, i

quali sono responsabili della fornitura del cervello e delle corde nervose e coprono il collo, le braccia, il petto e il diaframma.

Grazie alla sua particolare anatomia, il collo può essere anche molto doloroso. In primis, c'è tanto spazio nell'area della colonna cervicale: è leggera, ma è in grado di sostenere il cranio che pesa circa 4 kg.

D'altra parte i muscoli nella zona cervicale sono molto complessi. Questo

motivo può facilmente essere causa di dolori in quella zona, ma anche alle spalle, alle braccia, alla testa; persino i ronzi alle orecchie e le vertigini possono avere origine dal collo. La rete neurale nella zona cervicale è ampiamente ramificata e sfocia in parte anche nel cervello, così può causare problemi al collo e dolore intenso che può irradiarsi in diverse aree; essa può anche causare deficit neurologici, come formicolii o paralisi.

Il libro è disponibile su Amazon

Informazioni legali

1a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9

D- 64625 Bensheim

GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen, Torben

Gebbert

Posta elettronica: hallo@digigeneration.de

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro

non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.