

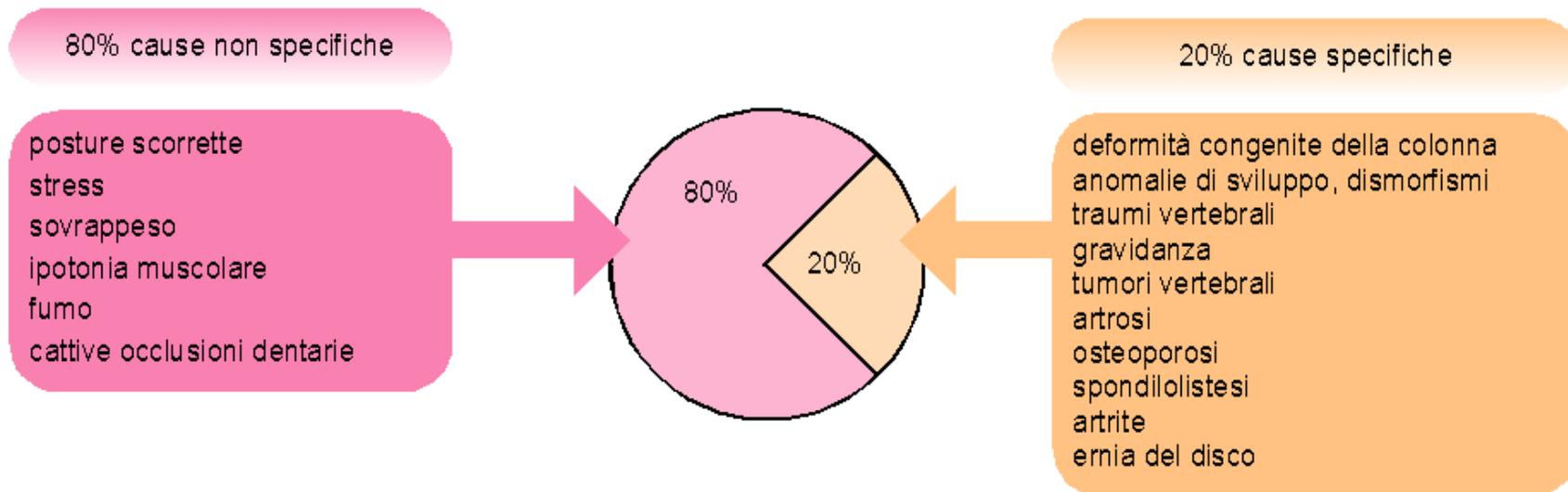
Il controllo della postura e salute



- Accrescimento e invecchiamento sono processi attivi che determinano continui aggiustamenti modificazioni della colonna.
- L'assunzione di posture scorrette o l'esecuzione di movimenti che alterano le curve fisiologiche rendono la colonna meno stabile e resistente favorendo l'insorgere del dolore.

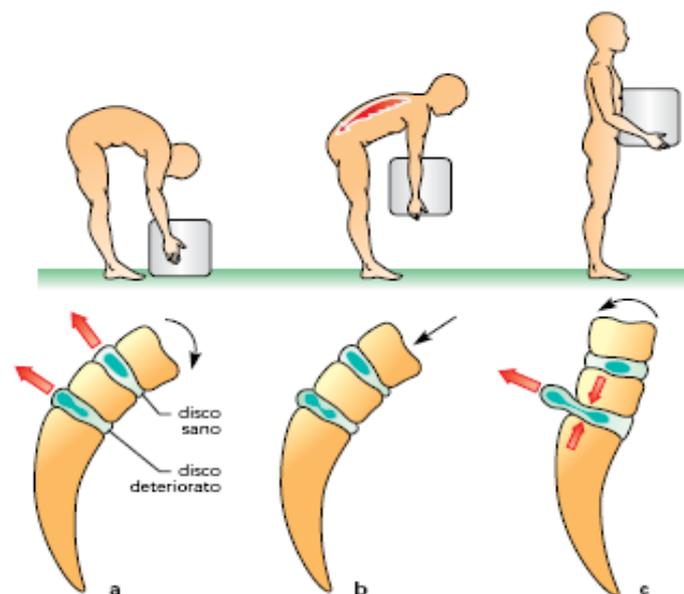
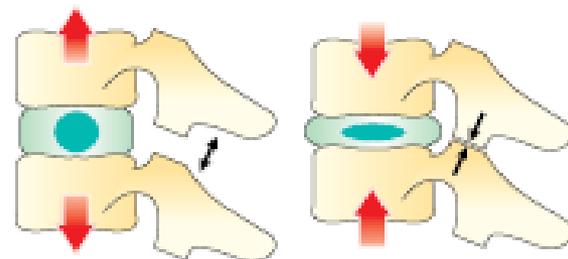


- 20% dei dolori di schiena è legato a problemi specifici della colonna;
- il rimanente 80% è provocato da cause non specifiche quali: posture e movimenti scorretti, stress, forma fisica scadente e sovrappeso.

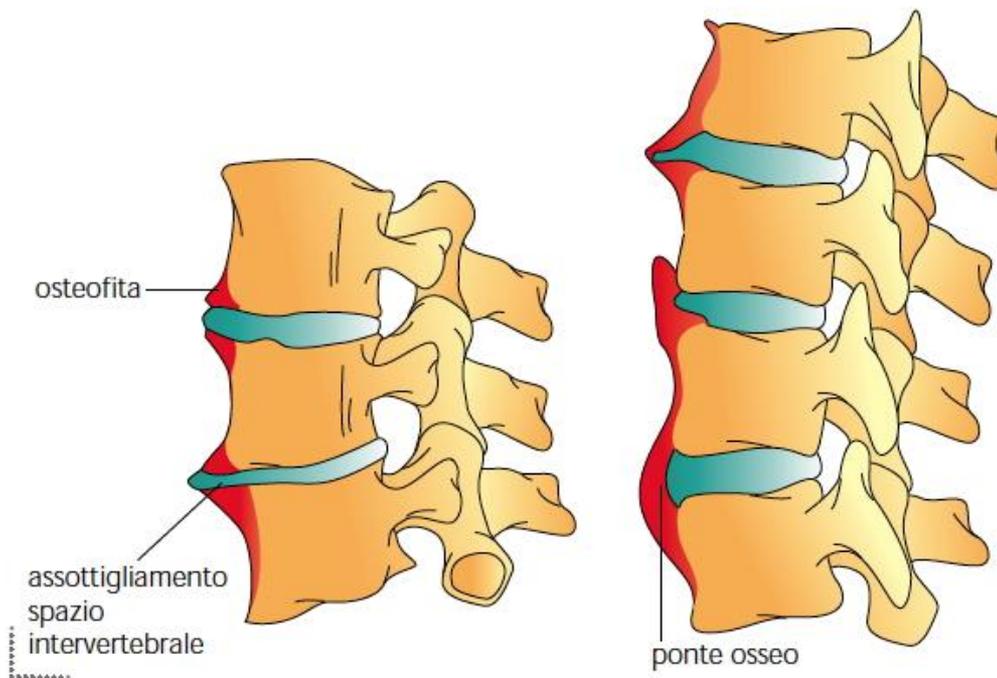


- **Discopatia:** la degenerazione del disco per invecchiamento o sovraccarico eccessivo, dovuta alla perdita del contenuto d'acqua a livello del nucleo polposo.

- **Ernia del disco:** è la degenerazione del disco per invecchiamento o sovraccarico eccessivo, dovuta alla perdita del contenuto d'acqua a livello del nucleo polposo.



Artrosi vertebrale: deriva da fenomeni d'usura che coinvolgono le cartilagini posizionate tra un processo articolare e l'altro.



La degenerazione dei dischi comporta una cattiva distribuzione di pressione sui corpi vertebrali, i quali, usurandosi, formano creste artrosiche (le zone rosse nel disegno). Se queste si uniscono tra loro formano veri e propri ponti ossei tra le vertebre, aggravando il quadro generale di rigidità.



- **Spondilolistesi:** è lo spostamento in avanti della colonna per scivolamento di uno o più corpi vertebrali.
- **Morbo di Scheuermann:** è una malattia tipica dell'età adolescenziale dovuta a un ritardo d'ossificazione che porta a un'ipercifosi dorsale soprattutto nei maschi.
- **Osteoporosi:** è una malattia degenerativa delle ossa che, perdendo calcio, diventano più fragili.



3. Osso sano e osso colpito da osteoporosi. È evidente la minor compattezza dell'osso dovuta alla perdita di calcio.



- **Posture scorrette**
- **Stress**
- **Sovrappeso**
- **Fumo**
- **Cattive occlusioni dentali**



Il ***back pain*** è il **mal di schiena cronico**.

È un sintomo doloroso che si presenta a livello della schiena di origine idiopatica, non imputabile cioè a una specifica alterazione fisiologica, bensì a una serie di squilibri di natura fisica e psichica.

Il dolore è generato da una **contrattura muscolare**, che è però solo una reazione sintomatica a un problema più complesso.

Se la contrattura permane genera squilibri nella postura.



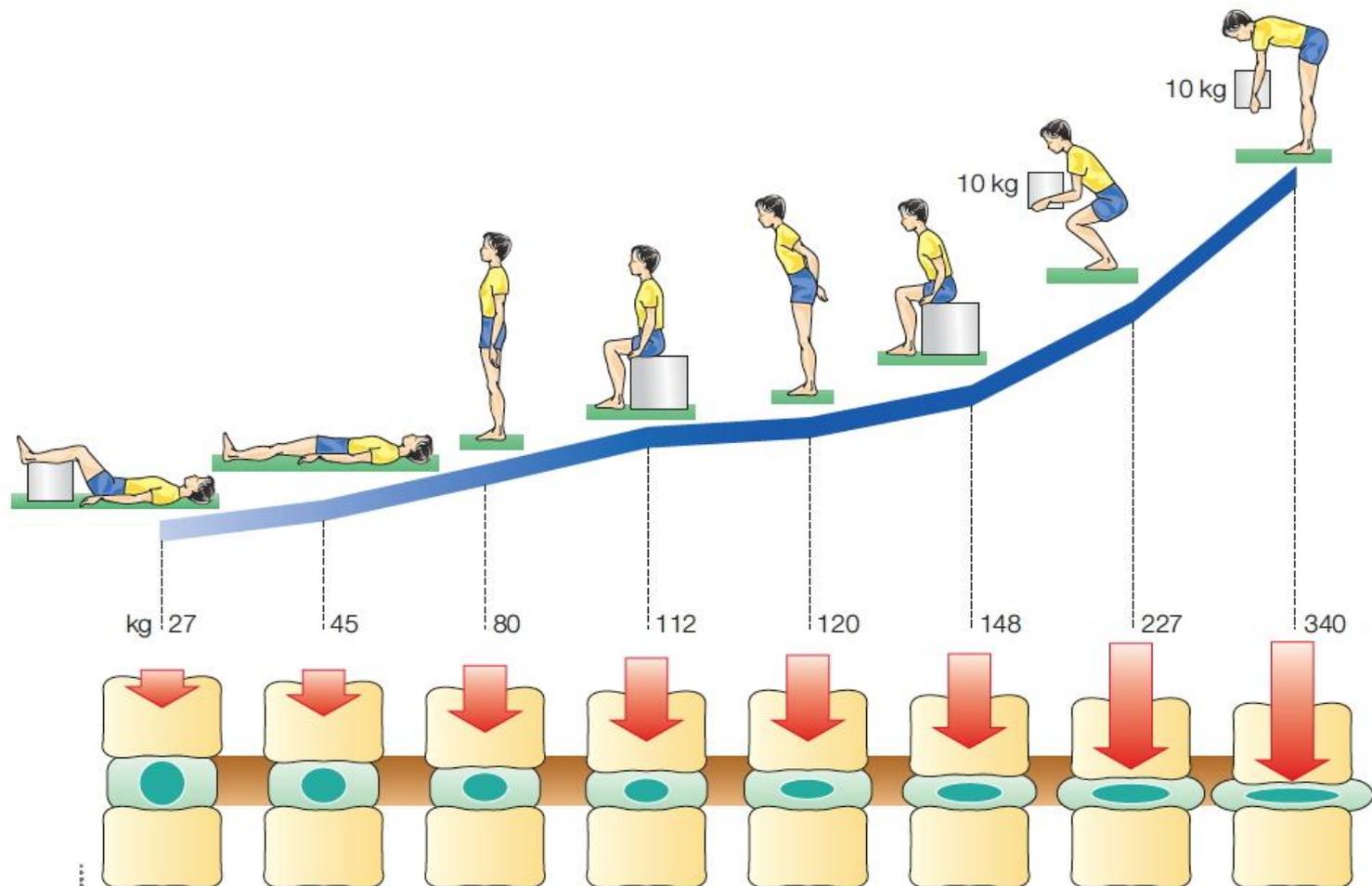
2/3 dei dolori vertebrali colpiscono la colonna lombare.

- **Lombalgia acuta** (colpo della strega): è un dolore dovuto a una violenta distensione dell'anello fibroso e/o a distorsione delle articolazioni posteriori delle vertebre.

Può evolvere nella:

- **Lombalgia cronica** (dolore meno intenso ma permanente)
- **Lombosciatalgia** (infiammazione del nervo sciatico caratterizzata da un dolore acuto)





Pressione sui dischi intervertebrali della colonna a seconda delle posizioni assunte. Bisogna fare attenzione alle posizioni che si assumono normalmente. La colonna è soggetta a una pressione di circa 25-27 kg quando si è sdraiati; 70-80 kg in posizione eretta; 120 kg piegandosi in avanti e 148 kg quando si è seduti scorrettamente con il busto flesso leggermente in avanti (i dati sono relativi a una persona di peso medio).

Nella **fase acuta** la terapia consigliata è il riposo assoluto e l'assunzione di antidolorifici.

La tendenza attuale:

- ridurre la permanenza a letto
- riprendere l'attività all'attenuarsi del dolore

Per il trattamento della lombalgia cronica:

- **cinesiterapia**
- ***back school***



Un programma di cinesiterapia (che significa “cura attraverso il movimento”) prevede tre diverse fasi:

1 la presa di coscienza della giusta postura e dei vari segmenti corporei interessati (anche con l’ausilio di specchi quadrettati che consentono l’autocorrezione);

2 la mobilizzazione delle articolazioni rigide o con limitata escursione;

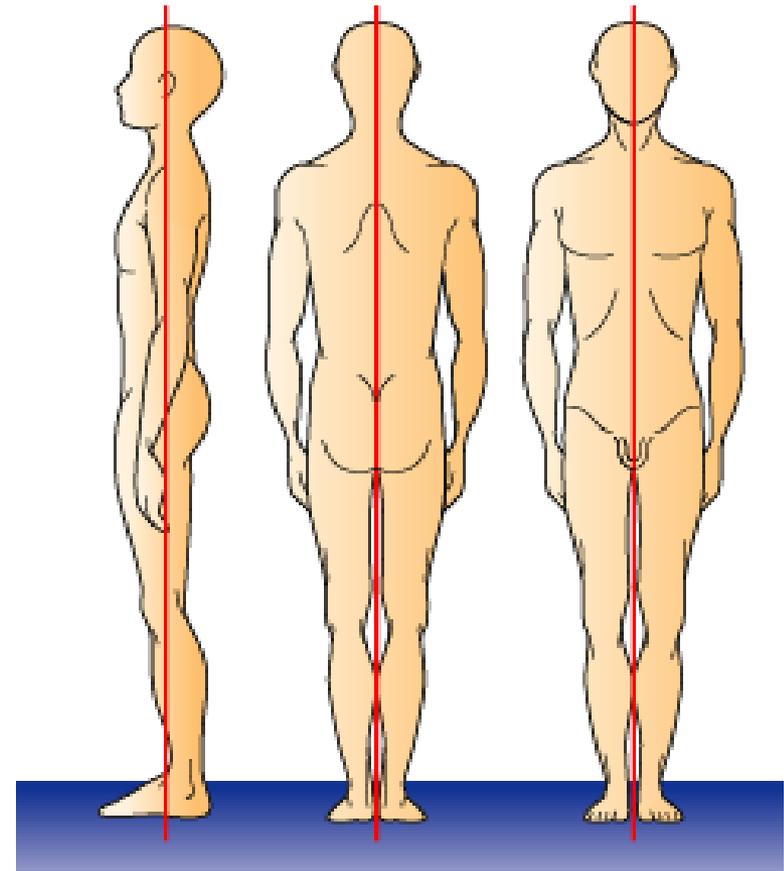
3 il miglioramento del **tono-trofismo muscolare** attraverso:

- **esercizi analitici**
- **posturali globali** (con particolare riguardo all’educazione respiratoria).



Traccia una linea virtuale passante per:

- il centro dell'orecchio
- della spalla
- dell'anca
- del ginocchio
- fino a 2 cm avanti al malleolo
- la spalla è naturalmente al centro rispetto al torace in linea con i fianchi
- palmo delle mani rivolto verso la coscia
- addome e glutei leggermente contratti

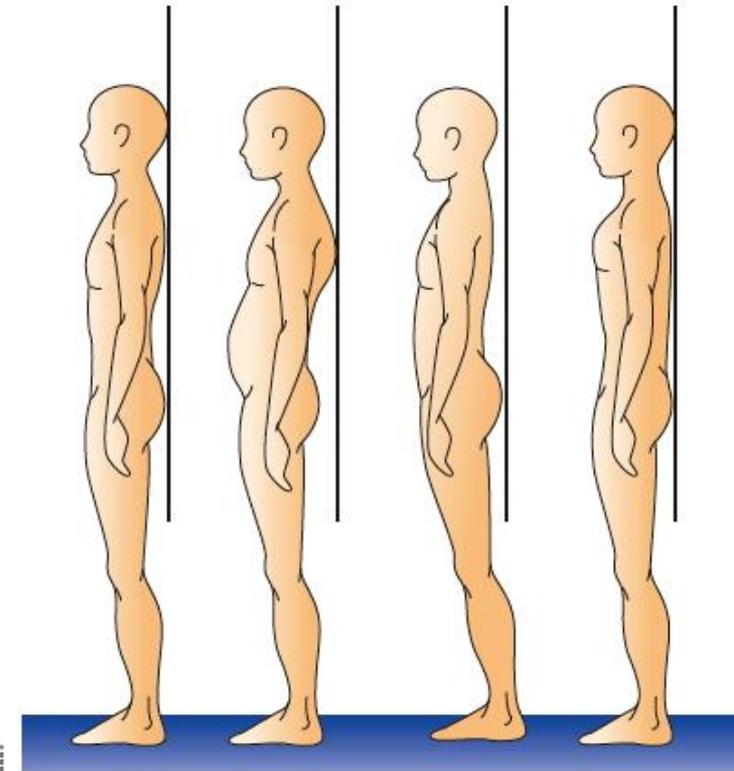


Appoggiarsi al muro cercando di far aderire tutto il corpo dalla nuca ai talloni.

Ripetere con gli arti inferiori leggermente piegati.

Espirare e cercare di far aderire la colonna lombare alla parete, eseguendo una **retroversione** del bacino.

Eseguire anche a occhi chiusi.



Il disegno indica diverse posture nelle quali il soggetto appoggiandosi al muro scopre di appoggiare o non appoggiare parti che non dovrebbe o dovrebbe appoggiare. Scopre dunque di avere una postura scorretta.

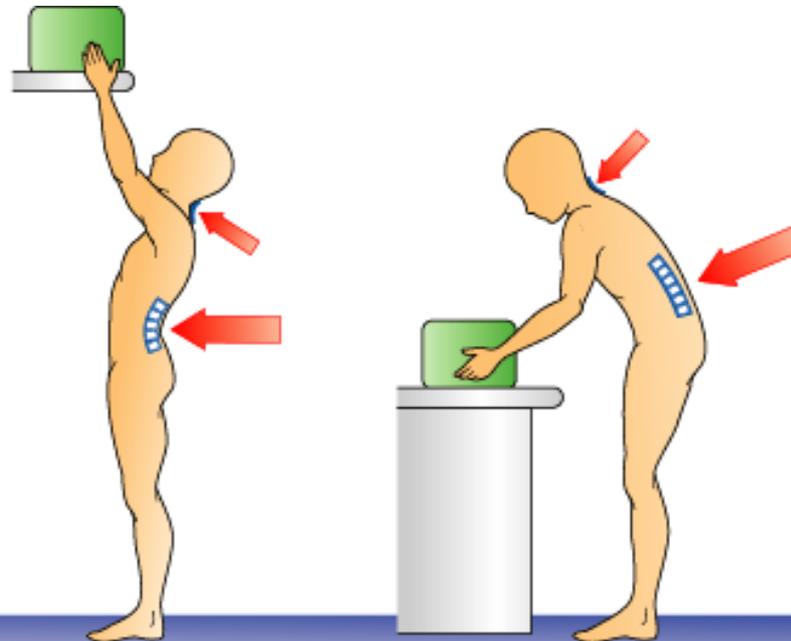


- Nasce in Svezia nel 1969 come “scuola della schiena”.
- Studia la relazione tra attività lavorativa e malattie della colonna vertebrale.
- Ha l’obiettivo di insegnare a prevenire i disturbi vertebrali, suggerendo comportamenti corretti nel lavoro e nella quotidianità.



Il piano di lavoro deve essere:

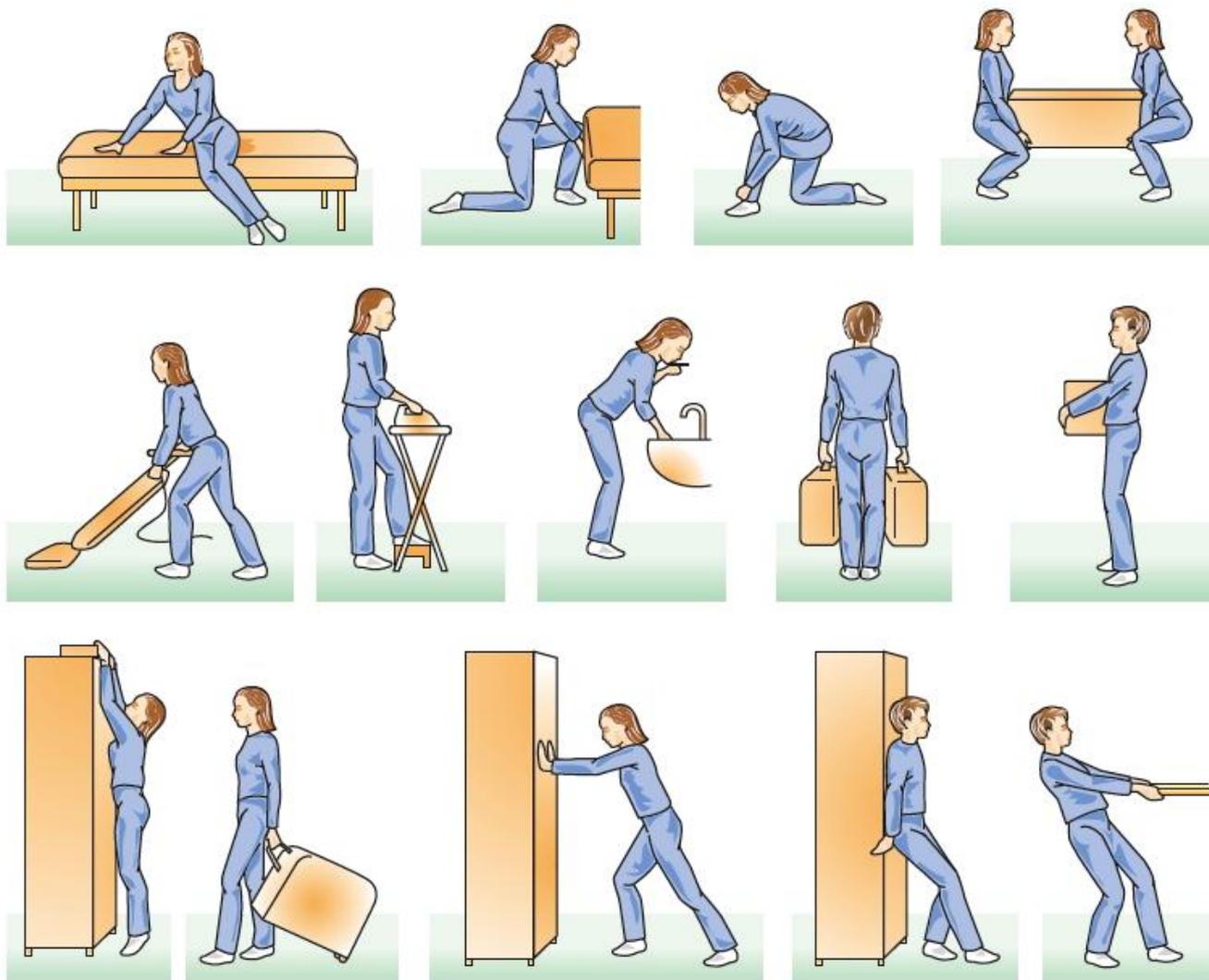
- Regolato all'altezza dei gomiti.
- Non troppo basso (per non flettere il busto in avanti).
- Non troppo alto (per non causare tensione cervicale e nelle spalle).



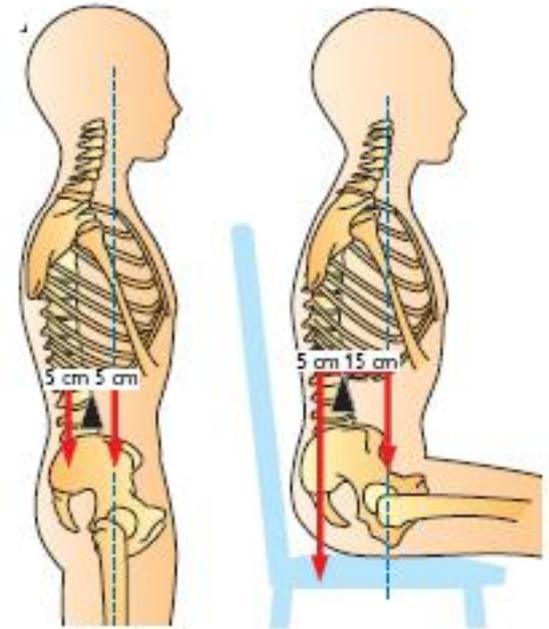
- **Quando ci si lava i denti**
appoggiare una mano sul ripiano per sostenere una parte del peso.
- **Per lavorare in posizioni abbassate** appoggiare un ginocchio a terra.
- **Durante tragitti in autobus** porsi di fianco alla direzione di marcia con gambe leggermente divaricate.
- **Scendendo le scale** è bene ammortizzare gli impatti appoggiando prima la punta del piede poi il tallone.



Le figure in basso mostrano come mantenere l'allineamento della colonna durante movimenti frequenti nella vita quotidiana.

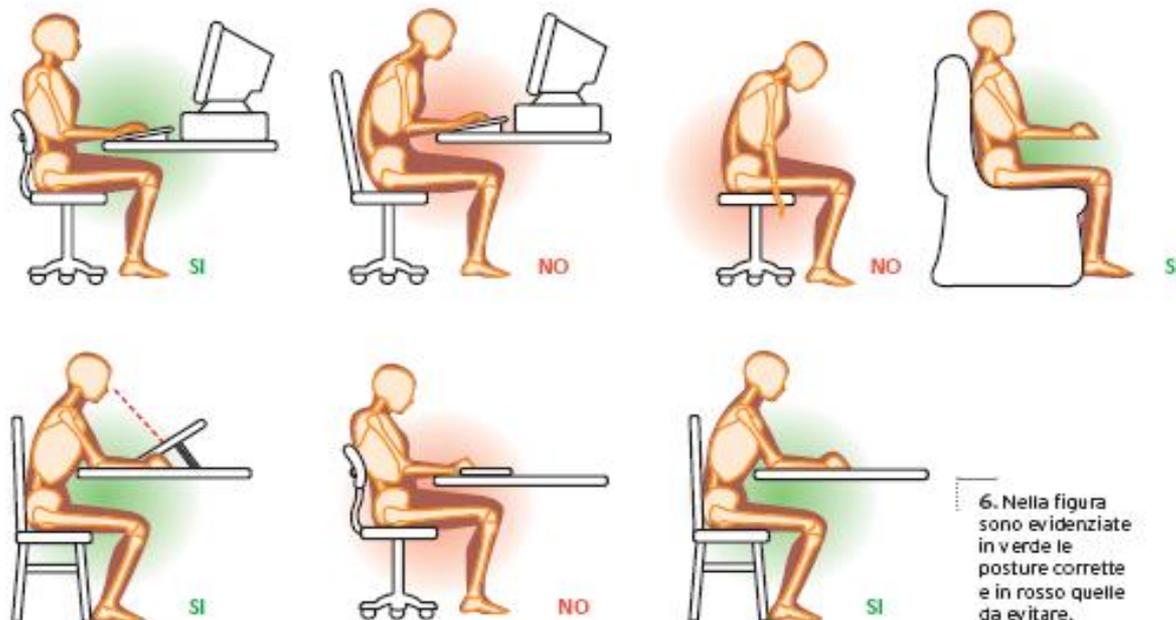


- Il baricentro si sposta in avanti.
- La muscolatura del dorso è, quindi, sottoposta a tensione maggiore che non in stazione eretta.
- Aumenta la pressione esercitata sui dischi.
- La pressione sui dischi incrementa se il sedile è privo di schienale e braccioli.



La sedia deve essere:

- regolabile
- girevole
- provvista di schienale
- provvista di braccioli



- È la posizione di relax per la colonna
- I dischi sono alleggeriti dal peso del corpo
- I dischi possono reidratarsi aumentando il proprio spessore



Non tutte le posizioni sdraiate sono di effettivo relax.

- La **posizione sul fianco** con le gambe raccolte è una posizione confortevole.
- La **posizione supina** a gambe tese mantiene in tensione l'ileopsoas. Si può rimediare mettendo un cuscino sotto le ginocchia o piegando le gambe.
- La **posizione prona** è sconsigliabile, perché accentua la lordosi lombare. Si può rimediare mettendo un cuscino sotto l'addome o piegando lateralmente una gamba.



- Per sollevare e trasportare un oggetto occorre mantenere il busto eretto piegare le gambe per raccogliere il peso avvicinarlo subito al busto.
- Quando si solleva o trasporta un oggetto il suo peso si aggiunge al carico dei segmenti ossei sulla colonna.
- Il carico sui dischi viene alleggerito in modo significativo se si contrae la muscolatura addominale.

