

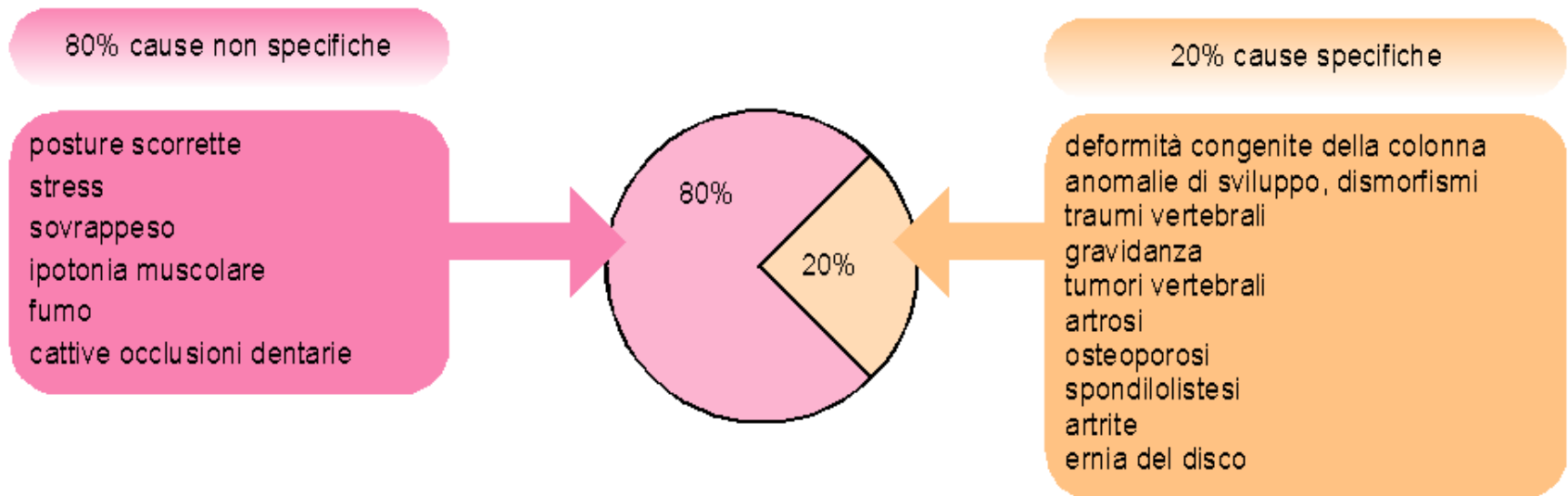


Il controllo della postura e salute

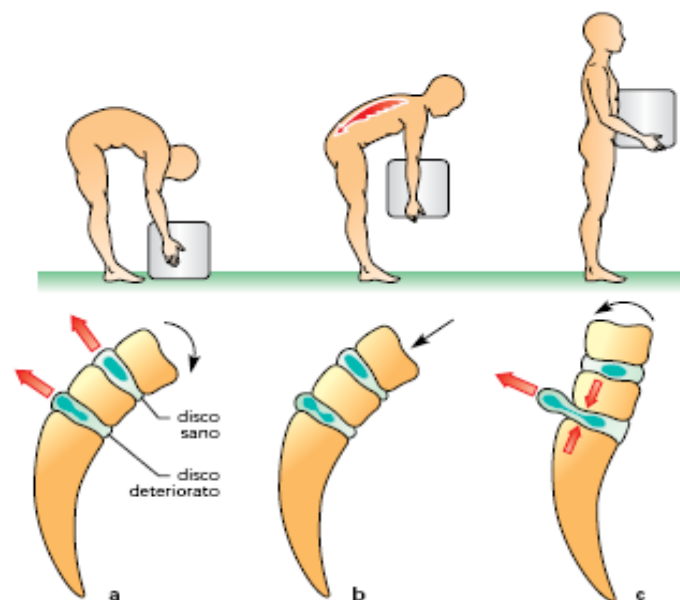
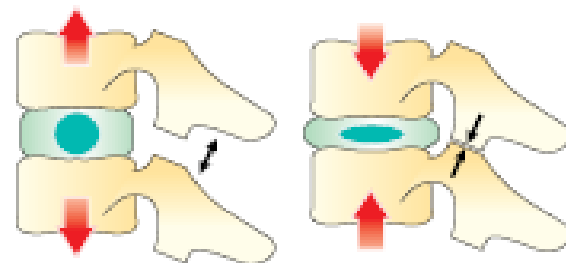
- Accrescimento e invecchiamento sono processi attivi che determinano continui aggiustamenti modificazioni della colonna.
- L'assunzione di posture scorrette o l'esecuzione di movimenti che alterano le curve fisiologiche rendono la colonna meno stabile e resistente favorendo l'insorgere del dolore.



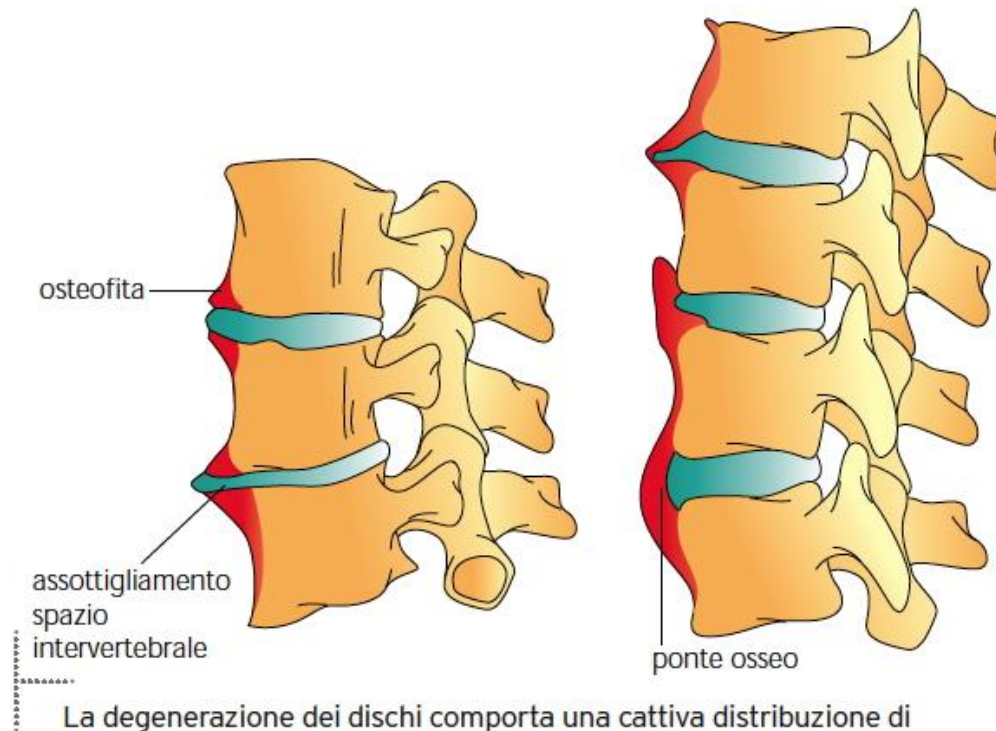
- 20% dei dolori di schiena è legato a problemi specifici della colonna;
- il rimanente 80% è provocato da cause non specifiche quali: posture e movimenti scorretti, stress, forma fisica scadente e sovrappeso.



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



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.



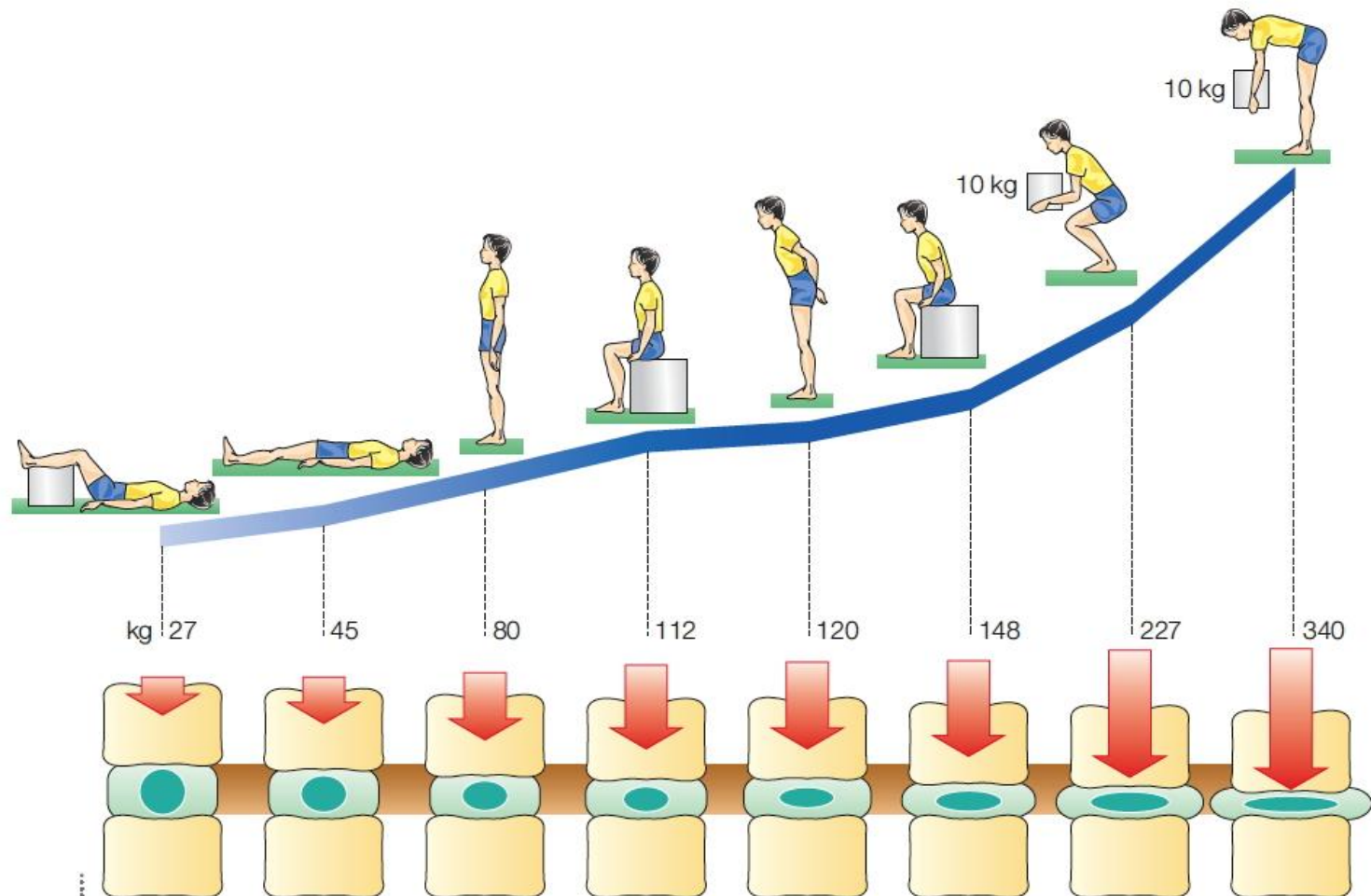
2/3 dei dolori vertebrali colpiscono la colonna lombare.

- **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;

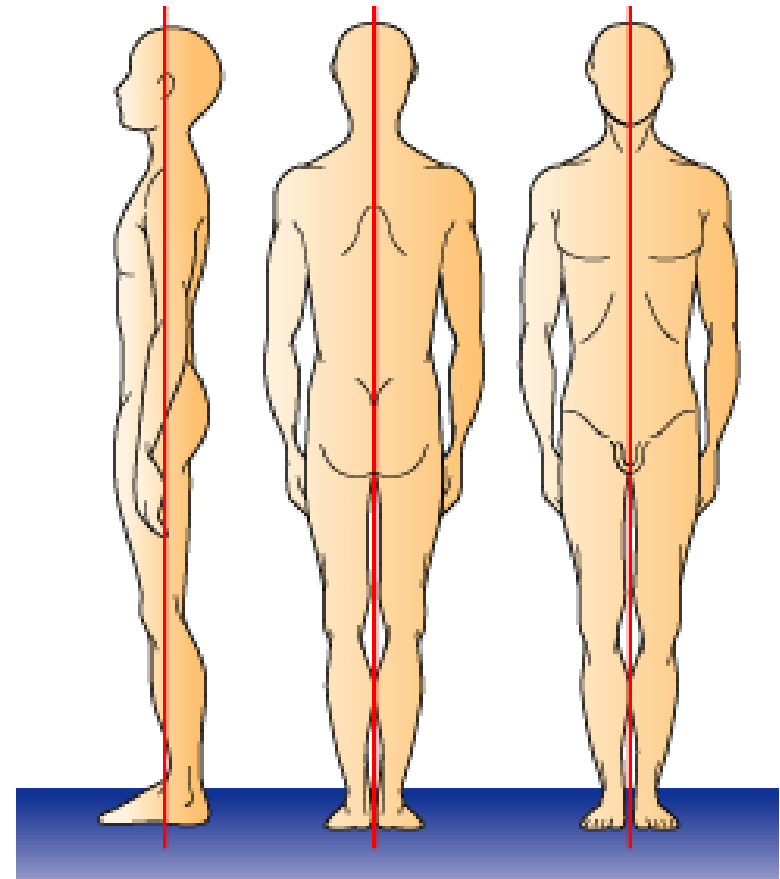
3 il miglioramento del **tono-trofismo muscolare** attraverso:

- **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

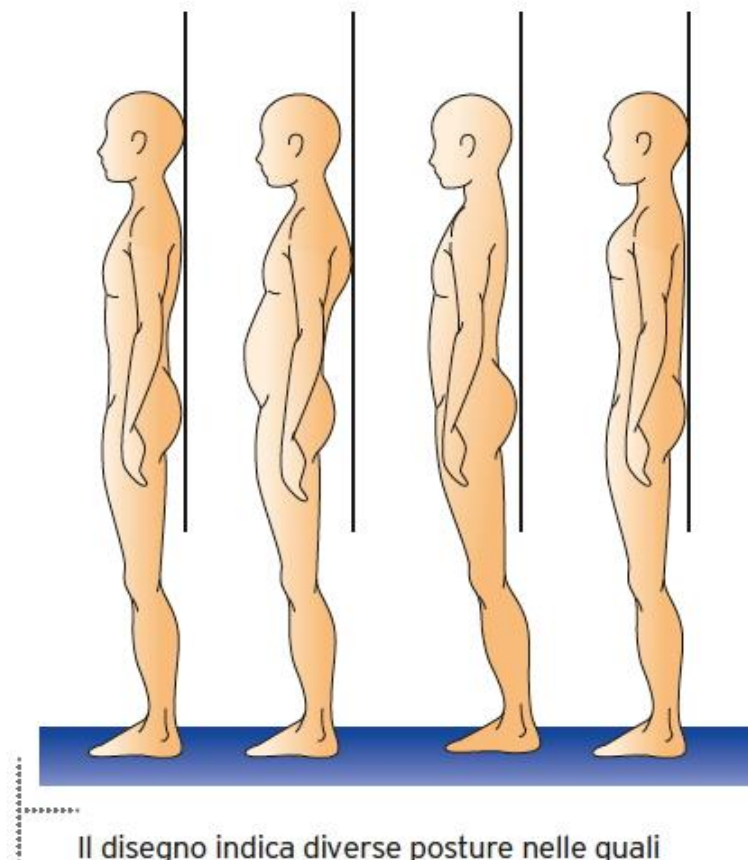


Appoggiarsi al muro cercando di far aderire tutto il corpo dalla nuca ai talloni.

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.

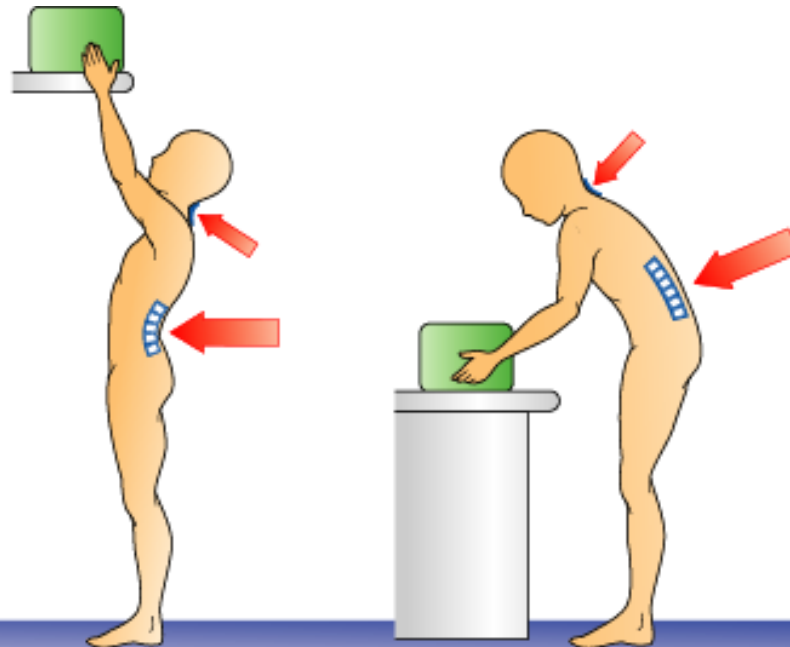


- Nasce in Svezia nel 1969 come “scuola della schiena”.
- Studia la relazione tra attività lavorativa e malattie della colonna vertebrale.
- Ha l’obiettivo di insegnare a prevenire i disturbi vertebrali, suggerendo comportamenti corretti nel lavoro e nella quotidianità.



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).

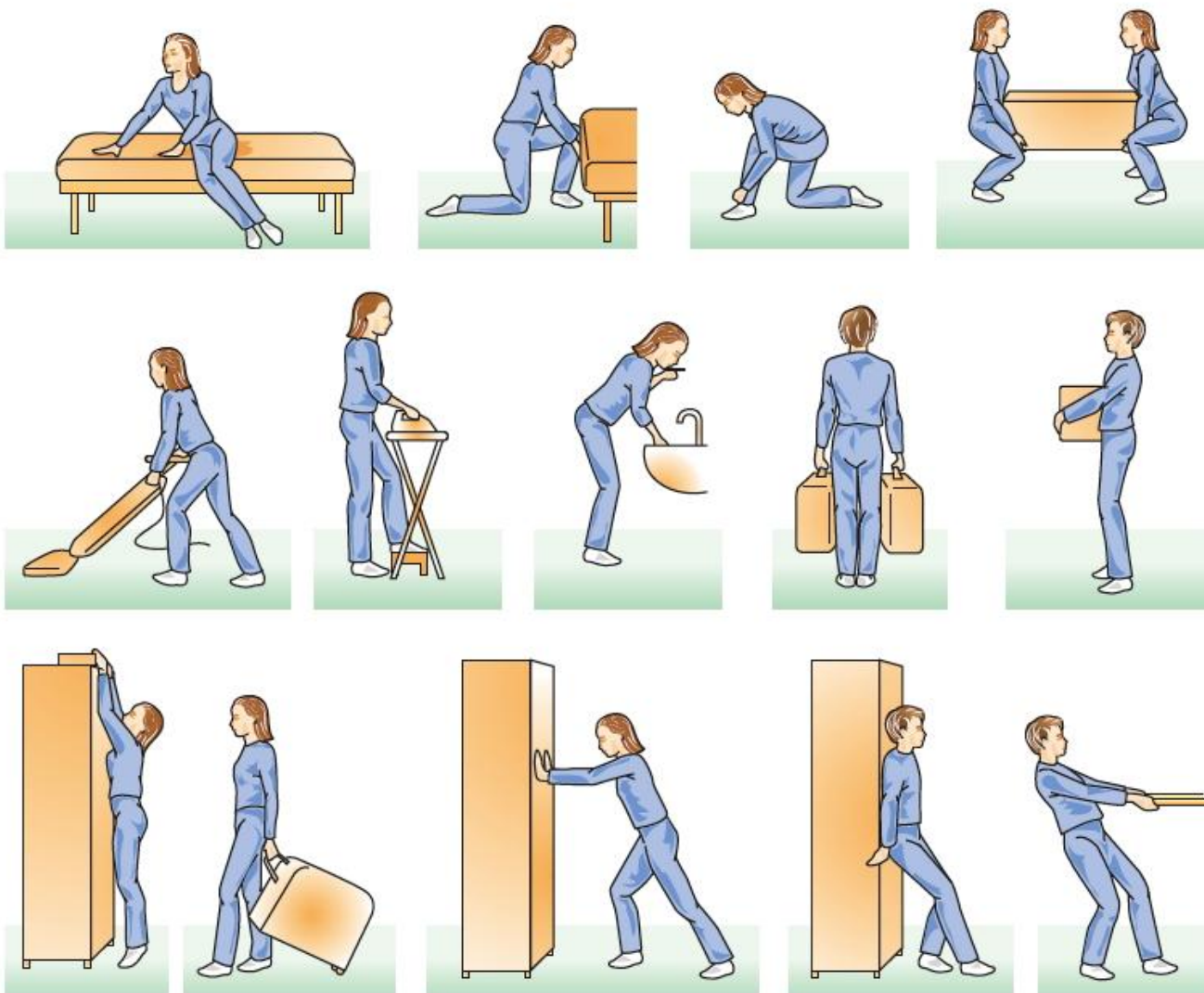


- **Quando ci si lava i denti**
appoggiare una mano sul ripiano per sostenere una parte del peso.
- **Per lavorare in posizioni abbassate** appoggiare un ginocchio a terra.
- **Durante tragitti in autobus** porsi di fianco alla direzione di marcia con gambe leggermente divaricate.
- **Scendendo le scale**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

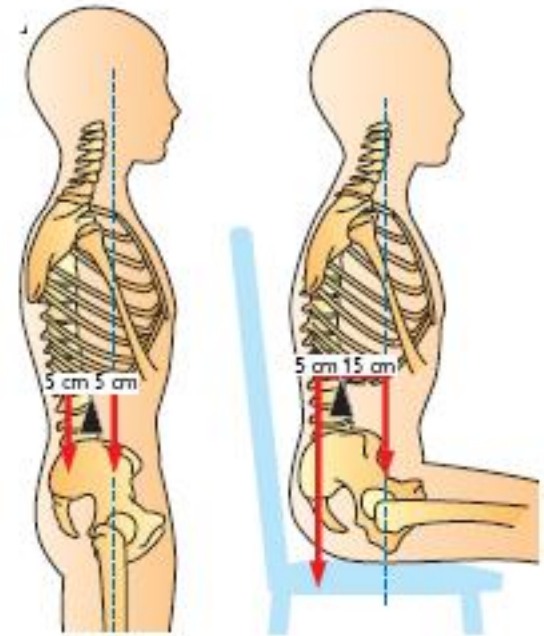


Consigli per una corretta postura eretta

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

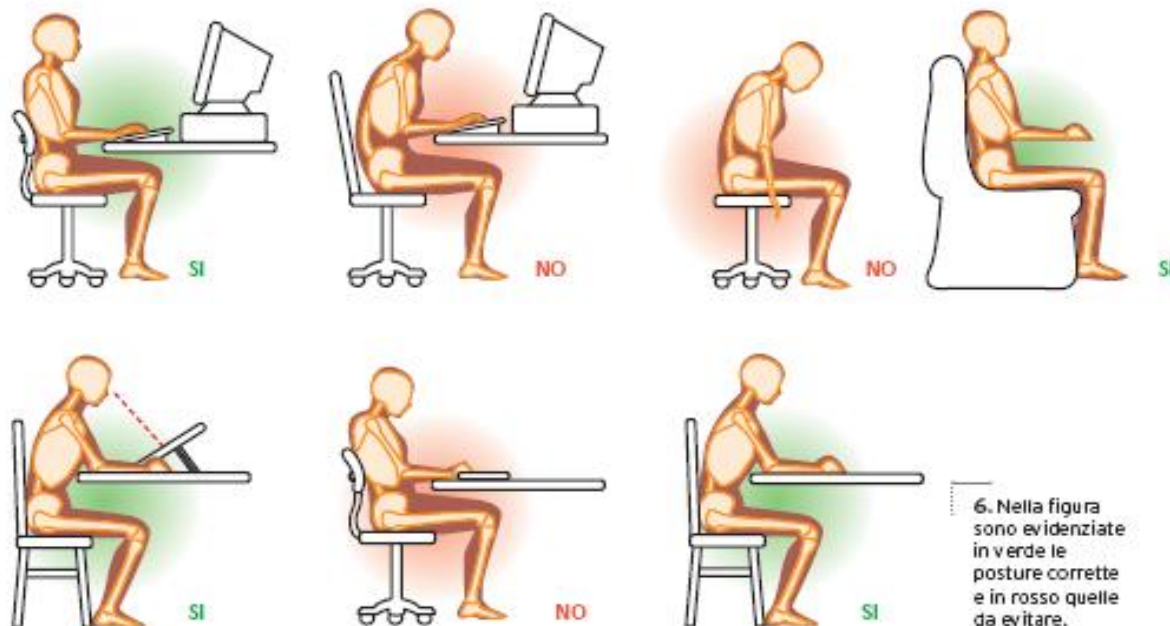


- Il baricentro si sposta in avanti.
- La muscolatura del dorso è, quindi, sottoposta a tensione maggiore che non in stazione eretta.
- Aumenta la pressione esercitata sui dischi.
- La pressione sui dischi incrementa se il sedile è privo di schienale e braccioli.



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.



Consigli per una corretta postura nel trasporto di borse e zainetti

