



# Salute

Home Opinioni Corriere TV Salute Motori Il quotidiano Casa Viaggi LEI web Dizionari Libri Giochi Store Servizi  
SPORTELLO CANCRO REUMATOLOGIA NUTRIZIONE

» Corriere della Sera > Salute > *Vincere il mal di schiena? Datevi una mossa*



SU OK SALUTE IN EDICOLA: 8 PERSONE SU 10 NE SOFFRONO ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA

## Vincere il mal di schiena? Datevi una mossa

*Con l'aiuto di un ortopedico o di un neurochirurgo si può scoprire qual è la causa del dolore*

**Ben otto persone su dieci ne soffrono** almeno una volta nella vita. Perché il mal di schiena è come certi vicini di casa: fastidiosi e sempre pronti a rovinarti la giornata. Arrendersi sul divano di casa non serve (se non nella fase acuta, per due o tre giorni, quando il riposo è indispensabile). Al contrario, bisogna darsi una mossa e chiarire subito, con l'aiuto di un ortopedico o di un neurochirurgo qual è la causa del dolore. Se il problema è la comunissima lombalgia, dovuta a contratture muscolari, o se l'infiammazione non è grave, una serie di esercizi fisici è una panacea per prevenire nuovi attacchi.



«**Rafforzare gli addominali e i muscoli paravertebrali** permette di stabilizzare meglio la colonna», spiega Francesco De Martino, primario di ortopedia e traumatologia del presidio ospedaliero di Eboli (Salerno). «Immaginate una sorta di panciera naturale, che renderà più stabile la schiena. Con il proprio fisiatra si potranno pianificare gli esercizi più adatti». Intanto ecco, voce per voce e in ordine alfabetico, alcune attività fisiche che in molti casi contribuiscono ad allontanare i dolori al collo, alle spalle o nella zona lombare, con la frequenza ideale e le eventuali avvertenze o controindicazioni.



Aquagym

### SPORT

**Aquagym** - «Gli esercizi di aquagym tonificano tutta la muscolatura senza esporre la schiena a sforzi eccessivi, perché quando il corpo è immerso nell'acqua si riduce sensibilmente il carico sulla colonna vertebrale », spiega Michelangelo Giampietro, specialista in medicina dello sport all'Asl di Viterbo. Da praticare due, tre volte alla settimana. È adatta a tutti.

### Back school

La back school, la cosiddetta scuola per la schiena, è un programma di esercizi mirati da fare in palestra. Oltre a rendere la colonna tonica ed elastica, insegna le posizioni più corrette da adottare nei diversi

momenti della giornata. «Sono esercizi molto specifici, che servono a correggere i difetti della postura», spiega Sergio Lupo, medico sportivo del Coni. Una o due volte alla settimana. Il programma va eseguito sempre sotto il controllo di un fisioterapista specializzato. Chi tenta di fare da solo corre il rischio di sbagliare i movimenti, peggiorando la situazione. Possono essere ripetuti a casa solo gli esercizi studiati con cura in palestra.

### Camminare

«Andare a piedi a passo spedito può tenere lontano il mal di schiena, perché rende i muscoli che sorreggono la colonna più tonici e pronti a sostenere il peso corporeo», spiega Carlo Tranquilli, direttore del dipartimento di traumatologia e riabilitazione dell'istituto di medicina e scienza dello sport del Coni. Mezz'ora al giorno di camminata senza interruzioni e a passo veloce. Un'unica

## PIÙletti

- 1 La "Kappa Girl" cinese: da dipendente a star della Rete (dopo un video porno)
- 2 Svelato in tv il «pizzino» di Latorre a Bocchino. Insorge l'Idv
- 3 Cardiff: cantante italiano va a vedere l'opera, manca il tenore e lui lo sostituisce
- 4 Al Zawahiri insulta e minaccia Obama

## IN PRIMO piano

Al Zawahiri insulta e minaccia Obama

ESTERI

Borsa, Wall Street ai minimi storici

ECONOMIA

«Subito tavolo anti-crisi a Palazzo Chigi»

POLITICA

Marimuthu, e la fabbrica dei mattoni  
Sono 40 milioni i baby operai in India

ESTERI

Ok di Scajola, Alitalia va a Cai  
per non meno di 1,052 miliardi

ECONOMIA

raccomandazione per le donne: niente tacchi alti.

### Nuoto

«Il nuoto scioglie le tensioni e permette alla colonna vertebrale di distendersi», continua Lupo. «E poi fa lavorare in modo specifico i muscoli di tronco e spalle». Due, tre volte alla settimana. Chi ha un'accentuazione della curva dorsale non deve fare stile libero, solo dorso. Chi ha la scoliosi, invece, deve praticare anche esercizi di compensazione a corpo libero. Limitazioni per chi ha problemi di ernia del disco: da escludere la farfalla e la rana.

### Pilates

Il sistema sviluppato da Joseph Pilates si concentra sui muscoli posturali. Gli esercizi sul tappetino devono essere fluidi e abbinati a una respirazione corretta. «Un'ottima prevenzione del mal di schiena», sintetizza Paolo Buselli, fisiatra presso l'azienda ospedaliera lodigiana. «La finalità è l'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando addominali, glutei, adduttori e muscoli della zona lombare». Va praticato almeno due o tre volte alla settimana. È adatto a tutti, a patto di scegliere insegnanti esperti.



Se, per esempio, si sviluppano i muscoli addominali e poco i dorsali, si crea uno squilibrio che crea problemi alla schiena invece di aiutarla.

### Piloga

È una tecnica recente di allenamento, che promette di attenuare i problemi da stress: in particolare, le contratture muscolari. «Il piloga combina i principi di pilates e yoga, e consiste in diverse sequenze di movimenti lenti, con attenzione alla respirazione addominale», dice Stefano Carlini, docente a Chieti di tecniche del *fitness* alla facoltà di scienze motorie. «Una lezione dura un'ora e si svolge con un sottofondo musicale che aiuta l'armonia dei movimenti e fa rilassare». Due o tre ore di esercizi la settimana. Già dopo dieci lezioni si apprezzano i primi risultati. Adatto a tutti.

### Scherma

Spada o fioretto sono adatti solo a chi ha problemi di mal di schiena legati alla postura. «La scherma

The cover of the magazine 'I Quaderni della Fondazione Veronesi' features a colorful collage of sports-related images. The text on the cover includes 'SPORT: piacevole hobby o risorsa indispensabile per la salute?'.The DietaClub logo is at the top right. Below it, the text reads 'PROFILO DIETA GRATUITO'. A form asks for 'Altezza' and 'Peso' with input boxes. A yellow button says 'Invia query'. Below the form, it says 'Scopri DietaClub il servizio di consulenza nutrizionale online per vivere in forma e stare bene con se stessi'. At the bottom, it says 'Pubblicità'.The advertisement for 'CORRIEREsalute Sportello Cancro' features a colorful DNA double helix graphic. The text includes 'Le notizie utili e gli ospedali migliori. In collaborazione con la Fondazione Veronesi'.The advertisement for 'DONNAe mamma' features a cover of the magazine 'lo e il mio Bambino'. The text says 'Entra a far parte del club' and 'In regalo un abbonamento!'.The advertisement for 'CORRIERECasa' features a photograph of a modern living room with a sofa and a coffee table. The text says 'Abitazioni da sogno' and 'Entra nelle case più belle del mondo'.

aiuta a correggerla», chiarisce Lupo. «Infatti, durante gli assalti si ricerca costantemente una perfetta posizione eretta». Una o due volte a settimana. La scherma presuppone una buona preparazione atletica. Un ragazzo con problemi di scoliosi deve correggere il difetto anche con esercizi specifici. Lo sport non è adatto in presenza di ernia del disco o di infiammazione dei fasci nervosi: i bruschi cambi di direzione e gli affondi impegnano molto le vertebre lombari. Da sconsigliare anche per chi soffre di cervicale: la maschera di circa un chilo e mezzo sulla testa affatica il collo.



Tai chi

### **Tai chi**

Il Tai chi qong è un'antica arte marziale cinese che pone la massima attenzione al tema della postura, utilizzando tecniche terapeutiche anche per il mal di schiena. «Gli esercizi, semplici e a corpo libero, consentono di migliorare la flessibilità della colonna e di tonificare la muscolatura del busto», spiega Tranquilli. Pratica costante di almeno due o tre sedute settimanali. È adatto a tutti.

### **Tango**

Il tango argentino è ideale per prevenire le lombalgie da stress. «La pratica rafforza i muscoli centrali della schiena e aumenta la flessibilità del tronco e la tonicità dei glutei», interviene Patricia Mc Kinley,

professore associato di terapia fisica e occupazionale all'Università McGill di Montreal, in Canada. Due volte alla settimana, in pista almeno 45 minuti. Inadatto a chi soffre di ernia del disco, per i movimenti bruschi.

### **Yoga**

«Nato in India 5 mila anni fa, lo yoga permette di allontanare quello stress quotidiano che a volte è causa di lombalgie», dice Giampietro. «Inoltre favorisce l'afflusso di sangue ai muscoli, incentivando la produzione di antinfiammatori naturali, come il cortisolo, che riducono il dolore. Lo yoga può essere utile anche a chi soffre di artrosi, torcicollo e colpo della strega». Due volte alla settimana. La pazienza è cruciale: i risultati si apprezzano solo dopo qualche mese. È adatto a tutti ed è consigliato anche alle donne in gravidanza.

**FISIOTERAPIA E MASSAGGI** - Benedetti fisioterapisti, dicono i tanti afflitti dal mal di schiena che li frequentano. «Promosse quelle tecniche posturali che mirano a insegnare a usare nel modo corretto la schiena», spiega Paolo Gaetani, neurochirurgo all'Humanitas di Rozzano (Milano), coautore del *Grande libro del mal di schiena* (Sonzogno). «Sarà il fisiatra a indicare la più adatta ai problemi del paziente». Ecco i metodi principali, in ordine alfabetico.

### **Tecnica Alexander**

La tecnica Alexander (dal nome del suo ideatore, l'australiano Frederick Matthias Alexander, morto nel 1955) è efficace a lungo termine per il mal di schiena cronico, se viene unita a un programma di esercizi fisici *ad hoc*. Lo rivela uno studio inglese condotto da ricercatori delle Università di Southampton e Bristol (pubblicato sul *British medical journal online*). «Questo metodo aiuta a migliorare la postura e l'equilibrio, ed è studiato, in particolare, per ridurre le tensioni sui muscoli della testa, del collo e della spina dorsale», spiega Gaetani. «Bisogna però tenere presente che si tratta di esercizi preventivi e non terapeutici. In altre parole, non funzionano per far passare il mal di schiena nella fase acuta». L'elenco degli insegnanti della tecnica Alexander in Italia si trovano sul [sito Collolibero.it](http://sito.Collolibero.it) Non va bene per chi soffre di patologie discali conclamate (ernia e altre discopatie). Ed è sempre necessario chiedere un parere preventivo al proprio medico.

### **Chiropratica**

La chiropratica venne ideata nel 1895 a Davenport (Stati Uniti) dal canadese Daniel David Palmer e si basa su manipolazioni per correggere le cosiddette sublussazioni vertebrali. «Può dare qualche beneficio nelle fasi acute, ma occorre sempre prima consultarsi con un medico esperto», dice Buselli. Maggiori informazioni si possono trovare sul [sito dell'Associazione italiana chiropratici](http://sito.dell'Associazione italiana chiropratici). Si consiglia, in ogni caso, di rivolgersi solo a chiropratici laureati in medicina. Attenti ai rischi, che possono essere molto seri. La chiropratica non è una disciplina insegnata nelle università italiane e alcuni la praticano senza essere qualificati. Mettersi nelle mani (letteralmente) di una persona inesperta può provocare danni gravi alla colonna vertebrale.

### **Metodo Feldenkrais**

«Il metodo Feldenkrais, creato dal fisico e ingegnere russo-israeliano Moshe Feldenkrais, non si può considerare una semplice ginnastica», spiega Lorenzo Panella, direttore del dipartimento di

riabilitazione dell'Asl di Vercelli. «Piuttosto, si tratta di un sistema psicologico che integra movimento, sensazione e pensiero». Punto di arrivo è l'apprendimento di tecniche e concetti da parte del paziente. Ma come? «Ci sono due modalità di insegnamento», continua Panella. «Nelle sedute collettive si impara come camminare, come alzarsi, come estendere la colonna. Durante quelle individuali, il fisioterapista corregge direttamente i singoli errori di postura». Può essere insegnato esclusivamente da insegnanti diplomati a seguito di una formazione quadriennale: sono elencati, per regione, su [Feldenkrais.it](http://Feldenkrais.it), il sito dell'associazione italiana che li riunisce. Non ci sono controindicazioni se praticato da insegnanti esperti.

### **Metodo McKenzie**

«Il metodo ideato dal fisioterapista neozelandese Robin McKenzie poggia sul principio di aiutare il paziente a riconoscere esattamente da dove nasce il suo dolore, per poi annullarlo grazie a una serie di esercizi posturali, per un numero di lezioni singole variabili da soggetto a soggetto», dice Panella. «L'idea di base è che i problemi lombari siano per la maggior parte di origine meccanica, conseguenze di posture o movimenti errati». Ulteriori informazioni su questa tecnica all'indirizzo [Mckenzie-italia.com](http://Mckenzie-italia.com). Comprende anche una parte di tecniche di pressione e manipolazione, quindi è essenziale affidarsi a mani esperte. Si consiglia di rivolgersi a fisioterapisti che lavorino anche in collegamento diretto con gli ospedali.

### **Metodo Mézières**

Il metodo della fisioterapista francese Françoise Mézières prevede una serie di esercizi per distendere le fibre muscolari. Riassume Panella: «L'obiettivo è quello di ri-pristinare la simmetria del corpo, che secondo Mézières è diviso in due catene, la posteriore e l'anteriore, sciogliendo le contratture muscolari che derivano da abitudini di vita sbagliate, come stare a lungo davanti a un computer o passare tutto il giorno seduti». Per i riferimenti su mezieristi che lavorano in Italia si può contattare via e-mail l'Associazione italiana per il metodo Mézières: [info.utenti@metodomezieres.it](mailto:info.utenti@metodomezieres.it). Non ci sono controindicazioni se praticato da insegnanti esperti.

### **Osteopatia**

«L'osteopatia si basa su una serie di manipolazioni per sistemare i rapporti fra le articolazioni», dice Gaetani. «I rischi possono essere notevoli, però, e la tecnica va affrontata con molta cautela. La

disciplina non è riconosciuta dalle università italiane. Così, si trova chi ha una preparazione notevole, ma anche l'osteopata improvvisato dopo un corso di pochi giorni». In Italia non esiste un albo professionale degli osteopati. «Se si vuole ricorrere a questo metodo, è fondamentale affidarsi a un esperto che abbia anche una preparazione medica, e solo dopo una diagnosi radiologica», avverte Gaetani. «Non è raro incontrare un paziente con un'ernia al limite dell'espulsione che, dopo un trattamento con un osteopata non qualificato, dev'essere operato».

### **Rieducazione Souchard**

Il metodo elaborato dal francese Philippe Souchard, detto anche di rieducazione posturale globale, prevede sedute singole in cui il paziente stia sdraiato o appoggiato a una parete. «Il lavoro è tutto improntato sul riequilibrio e sulla sensazione di autopercezione della colonna», spiega Panella. «Secondo Souchard, esiste una serie di elementi di aggressione (interni e ambientali) a cui il nostro corpo risponde con delle compensazioni, per esempio posture scorrette. Obiettivo è quindi scoprire le cause, non eliminare semplicemente il dolore. Riequilibrare globalmente il sistema è il primo passo per una rieducazione posturale». Per maggiori informazioni si può inviare una mail all'Associazione italiana rieducazione posturale globale ([info@airpg.it](mailto:info@airpg.it)). Non ci sono particolari controindicazioni se praticato da insegnanti esperti.

### **Shiatsu e agopuntura**

Metodi non convalidati dalla scienza. Che si tratti di pressione con le dita su particolari punti (trigger) o di aghi infilati là dov'è necessario sciogliere la contrattura, shiatsu e agopuntura sono usati per superare il dolore nella sua fase acuta ma di per sé non risolvono il problema. «Questi metodi non sono convalidati dalla letteratura scientifica», ammonisce il neurochirurgo Paolo Gaetani. «Alcune persone sono più sensibili di altre a tali pratiche, che in certi casi possono essere propedeutiche alla terapia, non risolutive». È importante consultare uno specialista (fisiatra, ortopedico o neurochirurgo) prima di sottoporsi a sedute di shiatsu e agopuntura.

### **Trucchi in ufficio contro gli acciacchi**

Qualche accortezza in ufficio permette di dribblare il mal di schiena in agguato. «La posizione corretta da tenere davanti al computer è quella in cui lo schermo è all'altezza degli occhi e non costringe l'utente a piegare o girare la testa», spiega il fisiatra milanese Luciano Bassani. «La sedia

deve avere un'altezza tale da permettere alle cosce di passare comodamente sotto la scrivania e deve avere due ampi braccioli. È importante mantenere morbidamente appoggiati al piano di lavoro i polsi, gli avambracci e i gomiti, formando un angolo, rispetto al braccio, di poco inferiore ai 90 gradi. In generale, meglio non rimanere seduti per più di un'ora di fila. Ogni 50-60 minuti è opportuno lasciare la scrivania e muoversi per almeno cinque minuti. Esistono anche esercizi ad hoc da fare in ufficio».

### **Farmaci utili nella fase acuta**

Nella fase acuta del mal di schiena i farmaci risultano quasi sempre indispensabili. «Il medico può prescrivere i Fans, antinfiammatori non steroidei (il più popolare è l'aspirina), che si possono assumere al massimo per una settimana e sempre associati a gastroprotettori», spiega Annamaria Burato, responsabile della struttura semplice di terapia antalgica all'ospedale Maggiore di Chieri (Torino). «Un'alternativa sono i corticosteroidi (cortisone), che hanno un potente effetto antinfiammatorio e a volte vengono associati a un analgesico, ma vanno assunti sotto stretto controllo medico, perché possono avere numerosi effetti collaterali. In alcuni casi si usano anche i cosiddetti anticox 2, che però possono incrementare il rischio di problemi cardiovascolari. Molto più soft, invece, i miorilassanti, per sciogliere la muscolatura. Terminata la fase acuta, per combattere il dolore ci sono gli analgesici, più o meno potenti a seconda delle situazioni».

### **Gli esami per scoprire la causa del dolore**

Quali esami fare quando il male falcia la schiena? «Il dolore è un sintomo, bisogna scoprire la causa», spiega Feliciano Di Domenico, direttore del dipartimento di riabilitazione ortopedica al Gaetano Pini di Milano. «La radiografia è il primo passo da fare: mette in luce la struttura delle ossa e lo spazio tra le vertebre, così si può capire se il mal di schiena dipende da una discopatia o se è legato ad altri problemi. Quando questo primo risultato richiede qualche approfondimento, il medico richiede una Tac, che pone in evidenza le ossa con un maggiore dettaglio e permette di ottenere una ricostruzione tridimensionale. Ancora più raffinata è la risonanza magnetica. Se sono necessarie ulteriori indagini, il medico può consigliare una scintigrafia, nel caso ci sia il sospetto di lesioni secondarie legate ad altre patologie ossee. L'elettromiografia, che analizza l'attività elettrica del muscolo, consentirà di valutare bene un'ernia del disco».

Piccolo dizionario medico delle patologie più diffuse

### **Lombalgia**

Dolore localizzato nella regione lombare della colonna vertebrale. Può avere cause diverse: infiammazione dei fasci nervosi che escono dalla colonna vertebrale, ernia del disco, artrosi, contratture muscolari, crolli vertebrali (questo è il termine tecnico) provocati da forme gravi di osteoporosi.

### **Cervicalgia (o cervicale)**

È un dolore che interessa il primo tratto, in alto, della colonna vertebrale, unito spesso ad altri sintomi, come vertigini e mal di testa. Le cause sono simili a quelle della lombalgia, con l'eccezione dell'osteoporosi (che molto raramente determina cervicalgia). Il dolore al collo può essere determinato anche da problemi articolari e traumi.

### **Ernia del disco**

È la fuoriuscita, parziale o totale, del nucleo polposo (la parte centrale) di un disco intervertebrale.

### **Sciatalgia**

È un dolore che si estende dalla parte bassa della schiena fino alla coscia (a volte fino al piede), ed è causato da una compressione del nervo sciatico, che fuoriesce dalla colonna vertebrale in corrispondenza dell'ultima vertebra lombare e di quelle sacrali. Le cause più frequenti della sciatalgia sono discopatie, ernia del disco e artrosi vertebrale.

### **Scoliosi**

È una condizione anomala della colonna che presenta una deviazione laterale, associata alla rotazione di alcune vertebre. È caratteristica dell'età dello sviluppo e si aggrava soprattutto nei periodi in cui la crescita è più rapida (in particolare nel periodo puberale, tra i 12 e i 15 anni).

### **Discopatia**

È un'alterazione patologica del disco intervertebrale e può essere di tipo meccanico (vedere ernia del disco), degenerativo (discoartrosi) o infiammatorio. In quest'ultimo caso l'origine è spesso legata a un'infezione (da stafilococco, bacillo di Koch o altro) e coinvolge più vertebre vicine. Per quanto

riguarda le discoartrosi, provocano invece un progressivo assottigliamento dei dischi intervertebrali.

**Carlo Gravina e Cristina Piotti**

**19 novembre 2008**



**CONSIGLI di lettura**

**GARCIA DE OLIVEIRA FLAVIO**

**E DOPO IL PARTO? CONSIGLI ALLE  
NEOMAMME PER LA GIOIA DEL CORPO  
E DELLA MENTE**

€ 14,00

**CORRIERE mobile**

Le notizie di Corriere.it  
anche sul **cellulare** o  
sul **palmare**  
**mobile.corriere.it**

Le notizie più importanti  
del giorno in anteprima  
via **sms**  
**Corriere Mobile**

**ANNUNCI GOOGLE**

**Scopri e cura l'artrosi**

Scegli un soggiorno sul mar morto per i trattamenti dell' artrosi

[www.dead-sea-health.org](http://www.dead-sea-health.org)

**Ernia disco e recidive**

Stenosi.Spondilolistesi.Discite Trattam.mini e micro invasivi

[www.curareilmaldischierna.it](http://www.curareilmaldischierna.it)

**Palestra in sottocosto**

Utile attrezzo multifunzione per i tuoi allenamenti, in offerta 399,00

[www.fornarisport.it](http://www.fornarisport.it)

I NOSTRI SITI *RCS Mediagroup Gazzetta.it Corriere Mobile Fueps.com El Mundo.es Marca.com Dada.net*

Copyright 2008 © Rcs Quotidiani Spa | P. IVA 00748930153 | Rcs Digital Spa | Per la pubblicità contatta RCS Pubblicità SpA

I nostri siti 

[Mappa del sito](#) | [Scrivi](#)