

Anche la SCHIENA HA UNA SCUOLA

Farmaci e massaggi possono dare sollievo, ma solamente una revisione completa dello stile di vita può sconfiggere il mal di schiena. E per imparare a farlo si può tornare fra i banchi...

◆ Paola Rinaldi

Il mal di schiena è un problema diffuso nella popolazione italiana dai trent'anni in poi e, insieme al raffreddore, rappresenta il motivo più comune di visita al medico di base. Il dolore può presentarsi in maniera acuta e risolversi da solo entro un mese (come il tradizionale colpo della strega) oppure può essere cronico, persistere per oltre tre mesi e arrivare a compromettere la qualità della vita. Se nel primo caso la sofferenza può essere alleviata con antidolorifici, antinfiammatori o miorilassanti, opportunamente prescritti dal medico di base, il sollievo dal dolore cronico passa attraverso una revisione completa del proprio stile di vita e la pratica di alcuni esercizi mirati.

"Raramente il mal di schiena è dovuto a particolari patologie della colonna vertebrale, come scoliosi, dorso curvo, artrosi o osteoporosi", spiega il professor Benedetto Toso, docente di posturologia e attività motoria preventiva e compensativa presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e presidente della Back School - Programma Toso (www.backschool.it). "Nella maggior parte dei casi, la schiena fa male se viene maltrattata, usata scorrettamente oppure esposta a fattori di rischio: in questo senso, il dolore è un messaggio intelligente del corpo, un segnale di allarme inviato per avvisarci che qualcosa non va e che l'equilibrio si sta rompendo".

LA COLONNA CI PARLA

Di solito, il problema è localizzato nella zona lombare, a livello dell'ultimo disco intervertebrale (lombalgia), ma talvolta può interessare anche il tratto dorsale (dorsalgia) oppure una zona ristretta della nuca (cervicalgia). "In generale, tutto dipende da un'insufficiente conoscenza della colonna vertebrale, di cui spesso facciamo cattivo uso", tiene a sottolineare il professor Toso. "Se la osserviamo di profilo, ci accorgiamo che non è dritta ma presenta tre curve fisiologiche, chiamate lordosi cervicale, cifosi dorsale e lordosi lombare, utili per mantenerla solida e resistente alle sollecitazioni. In loro presenza, i dischi intervertebrali si trovano nella condizione ottimale: immaginiamoli come cuscinetti elastici interposti tra una vertebra e l'altra, che hanno la necessità di trovarsi tra due vertebre parallele per non sgusciare via come farebbe una saponetta bagnata tra le mani". Purtroppo, la nostra giornata è scandita da gesti, azioni e sforzi che portano la schiena a flettersi continuamente, perdendo le sue curve naturali: accade quando ci laviamo, stiamo seduti, ci allacciamo le scarpe, solleviamo un peso e così via.

Se mantenute per brevi periodi di tempo, le posizioni scorrette non provocano danni né dolore. Al contrario, se i tempi sono prolungati, i dischi intervertebrali possono fuoriuscire dal loro spazio naturale e invadere quello circostante, fino a entrare in contatto con le vicine radici nervose (protrusione discale), o addirittura possono lesionarsi e rilasciare il materiale gelatinoso al loro interno, il cosiddetto nucleo polposo, che va a comprimere le terminazioni nervose determinando infiammazione e dolore (ernia del disco). "Almeno nel 90 per cento dei casi, si tratta di problematiche reversibili che il corpo può auto-risolvere nell'arco di qualche settimana con i dovuti accorgimenti", assicura Toso.





PROBLEMI SIN DA BAMBINI

Le algie vertebrali non riguardano solamente la popolazione adulta, ma anche quella in età scolastica, che conduce un'eccessiva vita sedentaria: a scuola durante le lezioni, su eventuali mezzi di trasporto, a casa per fare i compiti, davanti alla televisione, usando il computer o i giochi elettronici. A questo fattore di rischio si aggiungono il sollevamento e il trasporto dello zaino, che molto spesso raggiunge e addirittura supera i dieci chili, ma anche i livelli eccessivi di attività fisica e gli stati di ansia, tensione e stress emotivo.

Per questo motivo, a Milano, è attiva da qualche anno una vera e propria scuola della schiena per tutta la famiglia, la Back School, che - unendo le competenze di medicina, ergonomia, psicologia ed educazione alla salute - si propone di prevenire e curare le algie vertebrali, riducendo il dolore e rimuovendo la causa che lo provoca. Cosa si può imparare? In sostanza, si passa da un trattamento passivo a uno attivo, nel senso che il paziente non è più l'esecutore di prescrizioni mediche, ma un cosciente protagonista del proprio trattamento. In particolare:

- **impara com'è fatta la colonna vertebrale**, come funziona e qual è il meccanismo che produce il dolore per evitare di azionarlo;
- **apprende una ginnastica antalgica e rieducativa**, con un programma di lavoro personalizzato, che aiuta ad automatizzare una corretta postura, stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi, decomprimere i dischi intervertebrali, riequilibrare la colonna quando l'attività lavorativa o sportiva costringe a posizioni o movimenti che alterano le curve fisiologiche;
- **impara particolari tecniche di rilassamento**, un cardine fondamentale del programma visto che stress, ansia e tensione eccessiva sono causa importante di dolori vertebrali;
- **corregge alimentazione e stile di vita**, andando ad agire sui fattori di rischio legati a sovrappeso, obesità, fumo e abuso di caffeina;
- **acquisisce una consuetudine quotidiana all'attività motoria**, che oltre ad alleviare il dolore permette anche di riscoprire le funzioni di cui il proprio corpo è capace.

MOVIMENTI CORRETTI SIN DA BAMBINI

Allacciare le scarpe

Piegare gli arti inferiori nella posizione del "cavalier servente", poggiando un ginocchio a terra (fig. 1), o appoggiare il piede su di uno sgabello (fig. 2).



Sollevare un peso

Piegare gli arti inferiori e mantenere la lordosi lombare.



Stare seduti

Se tra il piano della sedia e lo schienale c'è uno spazio vuoto, è un buon accorgimento inserire il bacino in questo spazio.

Alzarsi dalla sedia

Inclinarsi in avanti fino a sentire che il peso si trasferisce sui piedi e i glutei tendono a staccarsi dalla sedia: continuando il movimento in modo fluido, ci si alza in piedi senza fatica.





LOTTA ALL'ANSIA

Ovviamente, bisogna anche imparare a gestire l'emotività, che può giocare brutti scherzi. Quando siamo preoccupati, scoraggiati, stressati o insoddisfatti, la prima funzione ad alterarsi è il respiro: il diaframma (cioè il muscolo che separa il torace dall'addome) si blocca e, anziché respirare di pancia, siamo portati a gonfiare il petto e alzare le spalle. Queste ultime, sottoposte a continua tensione, inducono cervicalgia muscolo-tensiva e la stessa tensione muscolare aumenta la pressione su tutte le strutture, compresa quella articolare. "Per fare un esempio, se in stazione eretta la pressione sui dischi è pari a 70-80 chili, quando siamo tesi aumenta del 50 per cento", illustra Toso. Come controllare il problema? Basta un piccolo esercizio:

- **appoggiamo una mano sull'addome e l'altra sul torace**, portando l'attenzione sui movimenti che avvengono durante il respiro. Controlliamo se abitualmente respiriamo gonfiando il torace o l'addome oppure tutti e due insieme;
- **nella stessa posizione, inspiriamo profondamente e tratteniamo il respiro**, gonfiando a turno l'addome e il torace: mentre l'addome si espande, il torace si gonfia;

ECCO LA SCUOLA

La Back School - Programma Toso è attiva a Milano, ma organizza corsi in aziende e scuole su tutto il territorio nazionale. Per maggiori informazioni www.backschool.it

mentre il torace si gonfia, l'addome si retrae. Ripetiamo più volte di seguito;

- **sempre in posizione supina, chiudiamo gli occhi e ascoltiamo il respiro**: quando non è condizionato da alcun movimento né tensione, assume un ritmo calmo e regolare;
- **per un maggior rilassamento, controlliamo che la lingua sia nella corretta posizione di riposo**, cioè appoggiata sul palato dietro gli incisivi superiori, come quando si pronuncia una parola che inizia con la lettera "S";
- **restiamo rilassati in questa posizione, finché non abbiamo l'impressione che il respiro vada avanti da solo**: non siamo più noi a guidare il respiro, ma sono i polmoni che respirano serenamente tutto l'ossigeno che è necessario.

TRUCCHETTI PER TUTTI

Al giusto respiro bisogna aggiungere il mantenimento delle posture corrette durante l'intero arco della giornata, seguendo alcune regole generali.

Da seduti. A casa, in auto o in ufficio, stare seduti sovraccarica la colonna vertebrale molto più della posizione eretta, perché la obbliga ad assumere una curvatura lombare opposta a quella fisiologica. Per questo, è importante sedersi bene in fondo al

Per stirare

Appoggiare il bacino posteriormente alla parete per evitare la flessione del rachide.



COSÌ, OGNI GIORNO

Per lavarsi

Piegare leggermente gli arti inferiori e inclinarsi facendo perno sulle anche.

Per lavare i piatti

Appoggiare il bacino e le cosce anteriormente.

Per abbassarsi

Piegare sempre gli arti inferiori per fare il letto, aprire un cassetto basso, fare giardinaggio, caricare la lavastoviglie o la lavatrice.

sedile, ponendo un piccolo cuscino cilindrico tra la regione lombare e lo schienale, anche se la soluzione ottimale è la sedia ergonomica, che consente di regolare in altezza sia il piano del sedile (in modo che sia retto l'angolo tra le cosce e il tronco e tra le gambe e le cosce) sia lo schienale (il supporto lombare deve mantenere la lordosi e va sostenuta anche la regione dorsale).

Movimenti. Nelle normali azioni quotidiane, va mantenuta la naturalezza della colonna. Questo significa: evitare sforzi eccessivi, sollevare gli oggetti flettendo le ginocchia, trasportare i pesi suddividendoli tra le due braccia e tenendoli aderenti al corpo, non alzare nulla al di sopra del livello dei propri gomiti, evitare di mantenere a lungo posizioni ferme, utilizzare una scala per sistemare gli oggetti in alto, passeggiare quotidianamente.

A letto. Spesso si pensa che più il materasso è duro più si guadagna in salute. In realtà, quando si dorme in posizione supina, la troppa rigidità provoca un'eccessiva pressione su talloni, polpacci, glutei, dorso, nuca e gomiti, costringendo a cambiare spesso posizione. La scelta ideale è un materasso in lattice, dallo spessore limitato, che si adatta bene al telaio (costituito da doghe flessibili) e ne sfrutta le caratteristiche per conformarsi alle curve del corpo ed evitando che ci siano zone più soggette di altre a maggiore pressione.

Occhio al cuscino. L'altezza del guanciale deve essere adeguata alle caratteristiche della colonna: se è ben mobile, senza alterazioni delle curve fisiologiche, se ne può fare a meno o se ne può tenere uno molto basso; chi invece ha la cifosi rigida

o accentuata (dorso curvo) deve usare un cuscino più alto. Il criterio per valutare se il nostro cuscino ha il giusto spessore è la verticalità dello sguardo: quando siamo distesi, gli occhi devono guardare comodamente verso il soffitto.

SEMPRE IN MOVIMENTO

Riassumendo, il mal di schiena non si sconfigge con farmaci, massaggi, agopuntura o altri trattamenti passivi, ma solo diventando protagonisti attivi del proprio benessere. "Ciò significa anche mantenersi in movimento", conclude il professor Toso.

"Fino a pochi anni fa, la terapia prescritta più frequentemente in fase acuta era il riposo a letto. In realtà, si è scoperto che restare attivi, seppure con qualche limitazione, permette di guarire prima: l'importante è scegliere attività fisiche dolci, come camminare o andare in bicicletta; in assenza di sintomi, invece, si può praticare qualunque sport, regolarmente e almeno due volte alla settimana".



CAFFÈ E MAL DI SCHIENA

Un interessante studio di J. M. McPartland e J. Mitchell, datato 1997, ha evidenziato come il consumo di caffè sia correlato con la maggiore incidenza di algie vertebrali. Qual è il legame? La caffeina aumenta lo stato d'ansia ed eccita il sistema nervoso, favorendo l'insonnia; in più, provoca un aumento della percentuale di calcio nelle urine, agevolando l'osteoporosi, e se abbinata alla nicotina riduce la tolleranza al dolore e aumenta la sensibilità al mal di schiena.