



**BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI:
PROGRAMMA PER PREVENIRE E CURARE IL MAL DI SCHIENA E LE PATOLOGIE
VERTEBRALI**

Volume 17 x 24

Pagine 158

Riccamente illustrato con oltre 100 foto a colori.

Publicato dalla Back School Programma Toso nel mese di febbraio 2009

Euro 25,00

Per l'acquisto del libro rivolgersi alla segreteria della Back School

Via Mortella, 6 – 20095 – Cusano Milanino (MI)

Tel 02/6196588

PRESENTAZIONE DEL LIBRO AGLI INSEGNANTI E AI GENITORI

Il mal di schiena è molto diffuso non solo tra gli adulti e gli anziani ma anche tra i giovani. Solo in pochi casi il dolore è dovuto ad una malattia della colonna vertebrale (scoliosi, dorso curvo, artrosi, osteoporosi); nella maggioranza dei casi la schiena fa male se maltrattata, usata scorrettamente o esposta a dei fattori di rischio.

Le linee guida proposte nel 2002 dalla Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitazione (SIMFER), "Trattamento riabilitativo del paziente in età evolutiva affetto da patologie del rachide", hanno identificato i seguenti fattori di rischio per le rachialgie in età evolutiva.

- Posizione seduta scorretta e prolungata;
- far fatica a trasportare lo zainetto scolastico e sentirlo pesante;
- vita sedentaria e conseguente riduzione delle capacità fisiche di base: mobilità articolare, elasticità e forza muscolare;
- sport competitivo e livelli eccessivi di attività fisica;
- traumi;
- ansia, tensione e stress emotivo;
- sovrappeso, obesità, fumo;
- scarsi risultati a scuola e insufficiente conoscenza della colonna vertebrale;
- l'età: con il passare degli anni la prevalenza di dolori aumenta, sino a raggiungere quella dell'età adulta tra i 16 ed i 20 anni.

Su questi fattori di rischio è possibile agire con una adeguata azione educativa e preventiva. A questo scopo è sorta la Back School (scuola della schiena). Essa si basa sulla eziologia della lombalgia, unisce i contributi della medicina, della cinesiterapia, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute.

La Back School si è rivelata la metodica più **efficace e duratura** nel trattamento del mal di schiena.

- Efficace perché non solo riduce il dolore ma è in grado di rimuovere la causa.
- Duratura perché permette di prevenire le ricadute.

Le Back School, pur essendo sorte da più di 30 anni, non hanno ancora avuto una diffusione capillare. D'altra parte, il mal di schiena è in continuo aumento perché i fattori di rischio, prima elencati, sono tipici della vita moderna.

Le iniziative rivolte alla prevenzione del mal di schiena, finora sono state principalmente rivolte alla popolazione adulta.

Esistono delle motivazioni molto valide per cui una adeguata azione preventiva è bene che inizi durante l'infanzia:

- l'incidenza del mal di schiena in età evolutiva è in continuo aumento;
- esiste un'evidenza sempre maggiore per cui il mal di schiena in età evolutiva ha un valore predittivo sulla comparsa della lombalgia in età adulta.

La scuola è la struttura che meglio di ogni altra è indicata per attuare un'azione educativa e preventiva:

- può sviluppare le conoscenze e le abilità necessarie per educare gli studenti a mantenersi sani;
- riesce a raggiungere in modo capillare tutta la popolazione;
- permette di seguire gli studenti nel tempo e di verificare l'apprendimento degli insegnamenti e la riduzione del dolore.

Gli studenti si trovano spesso esposti agli stessi fattori di rischio dei lavoratori:

- come gli impiegati trascorrono molte ore seduti
- come gli operai che movimentano i carichi, sollevano e trasportano il loro zaino che spesso è molto pesante.

I lavoratori sono tutelati dalla legge n. 626 del settembre 1994 che ha previsto e messo in opera numerose azioni preventive ed educative. Gli studenti non sono, per ora, ugualmente tutelati. Questa pubblicazione costituisce il libro di testo per attuare la Back School nella scuola; con un linguaggio semplice e con l'aiuto di numerosissime foto a colori, indica agli studenti la via da seguire per prevenire e curare il mal di schiena:

- le corrette informazioni per conoscere come è fatta e come funziona la colonna vertebrale e qual è il meccanismo che produce il dolore;
- gli esercizi per prendere coscienza della colonna vertebrale, per imparare a controllarla nelle posture, nei movimenti e per proteggerla durante gli sforzi;
- gli esercizi per riequilibrare le strutture del rachide in presenza di lombalgia;
- l'uso corretto del rachide in tutte le 24 ore della giornata coadiuvato dagli strumenti ergonomici.

Il libro, rivolto agli studenti, è utile anche per gli insegnanti e per i genitori: possono conoscere le strategie necessarie per collaborare e attuare una efficace azione educativa e preventiva.

Benedetto Toso

Riporto di seguito l'indice del libro; attraverso la risposta a semplici domande spiega ai bambini e agli adolescenti quello che è importante fare per prevenire e curare il mal di schiena e le patologie vertebrali.

INDICE

PRESENTAZIONE DEL LIBRO AGLI INSEGNANTI E AI GENITORI

INTRODUZIONE: MAL DI SCHIENA E ALGIE VERTEBRALI

Perché viene il mal di schiena?
Perché il mal di schiena è così diffuso?
Come è possibile prevenire e curare il mal di schiena?
Che cos'è la Back School?
Verifica degli obiettivi raggiunti con la Back School

1° CAPITOLO - 1° CARDINE DELLA BACK SCHOOL: INFORMAZIONE

Che cos'è la colonna vertebrale?
A che cosa serve la colonna vertebrale?
Come è fatta una vertebra?
Che cos'è il disco intervertebrale?

Curve fisiologiche del rachide

Come si chiamano le curve fisiologiche?
A che cosa servono le curve fisiologiche?
La benefica lordosi lombare
La benefica lordosi cervicale

La pressione sui dischi

Cosa si intende per posizione o movimento scorretto?

Posture e movimenti scorretti con il rachide lombare in flessione
Posture e movimenti scorretti con il rachide cervicale in flessione
Posture e movimenti scorretti in estensione

Lombalgia o cervicalgia posturale

Perché stare seduti a lungo è dannoso?
Qual è la funzione del dolore?

Protrusione ed ernia dei dischi intervertebrali

Perché lo zaino può provocare mal di schiena?

2° CAPITOLO - 2° CARDINE DELLA BACK SCHOOL: GINNASTICA PREVENTIVA E ANTALGICA

Educazione posturale: gli esercizi per imparare a controllare la colonna vertebrale

Stabilizzazione e protezione del rachide durante gli sforzi

Un ulteriore aiuto: il metodo Alexander

Come vincere la gravità
Gli esercizi per imparare il metodo Alexander
Il metodo Alexander è facile

Ginnastica antalgica: gli esercizi per eliminare il dolore

Esercizi antalgici per la lombalgia

È bene mobilizzare il rachide lombare in flessione o in estensione?

Mobilizzazione del rachide lombare in estensione

Rilassamento del rachide lombare in flessione

Esercizi antalgici per la cervicalgia

Il movimento di retropulsione del mento e del capo

Mobilizzazione e rilassamento del rachide cervicale in estensione

Rilassamento del rachide cervicale in flessione

3° capitolo - 3° cardine della Back School: uso corretto del rachide

Il letto

Perché è importante dormire un numero sufficiente di ore su di un letto valido?

Come deve essere il letto per un riposo ottimale?

Materasso

Come scegliere il giusto cuscino?

Lettura a letto

Tecnica per distendersi e per rialzarsi dal letto

Uso corretto del rachide in stazione eretta

Uso corretto del rachide in posizione seduta

Posizione di ascolto

La posizione corretta per scrivere

Seduta dinamica

I sussidi ergonomici

Disposizione dei banchi a scuola

Zaino scolastico

Scelta dello zaino

Esercitazioni relative allo zaino scolastico

4° CAPITOLO - 4° CARDINE DELLA BACK SCHOOL: TECNICHE DI RILASSAMENTO

Come si manifesta l'ansia?

Perché l'ansia e gli stress emotivi possono provocare mal di schiena?

Come controllare l'ansia e la tensione?

Educazione respiratoria

Diaframma e muscoli addominali

Il segreto per respirare senza fatica

La frequenza respiratoria

Respirazione diaframmatica

Palming e Sunning

5° CAPITOLO - 5° CARDINE DELLA BACK SCHOOL: ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Abitudini alimentari

Popoli onnivori, vegetariani o carnivori

Mutamento delle nostre abitudini alimentari

Conseguenze negative delle cattive abitudini alimentari

Dieta mediterranea
Magrezza eccessiva e anoressia

Gli alimenti: i nutrienti

Proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, fibre

Gli alimenti: quali e come devono essere?

1. Carni, pesci, uova.
2. Latte e derivati.
3. Cereali, patate.
4. Legumi.
5. Grassi da condimento.
- 6 e 7. Ortaggi e frutta

Qualità biologica dei cibi

Naturali, integri, integrali

Mangiare e digerire

Il modo migliore di cominciare

Distribuzione degli alimenti nei diversi pasti

I consigli per chi è in sovrappeso

I pericoli dei "fast food"

I pericoli dell'alcool

Altri fattori di rischio: caffeina, nicotina e scarsi risultati a scuola

Benefici dell'alimentazione naturale

6° CAPITOLO - 6° CARDINE DELLA BACK SCHOOL: CONSUETUDINE ALLE ATTIVITA' MOTORIE

Perché è dannosa la vita sedentaria?

Perché è importante praticare attività motorie e sportive?

Qual è lo sport più completo?

Quando lo sport può provocare mal di schiena?

7° CAPITOLO: LOMBALGIA E CERVICALGIA ACUTA

Visita medica

Quando è necessario fare le radiografie?

Consigli pratici per la fase acuta e per chi soffre di dolore cronico

Le migliori medicine: movimento e buonumore

8° CAPITOLO - PATOLOGIE DEL RACHIDE

Spondilolistesi

Cause, evoluzione, incidenza della spondilolistesi

La presenza di spondilolisi o spondilolistesi può provocare mal di schiena?

Come si valuta la gravità della spondilolistesi?

Cosa è importante fare in presenza di spondilolistesi?

Scoliosi

Che differenza c'è tra scoliosi e atteggiamento scoliotico?

Come si valuta la gravità della scoliosi?

Come si cura la scoliosi?

Quanto è diffusa la scoliosi?

Quando insorge e quando peggiora la scoliosi?

La scoliosi può provocare mal di schiena?
Il nuoto è lo sport più adatto per chi ha la scoliosi?
Chi ha la scoliosi può praticare una attività sportiva?

Ipercifosi dorsale

Che differenza c'è tra ipercifosi rigida e atteggiamento ipercifotico?
Quali sono le cause dell'ipercifosi dorsale?
Come si valuta la gravità dell'ipercifosi dorsale?
Come si cura l'ipercifosi dorsale?
Quali sono gli esercizi utili per l'ipercifosi dorsale?
L'ipercifosi dorsale e il morbo di Scheuermann possono provocare mal di schiena?

Artrosi

Osteoporosi

CONSIGLI PER CRESCERE CON UNA COLONNA VERTEBRALE SANA E FORTE

DIZIONARIO DELLA COLONNA VERTEBRALE

BIBLIOGRAFIA