

Toso Benedetto

Back School - Neck School - Bone School. Programmazione, organizzazione, conduzione e verifica

Volume 19,5 x 26

Cartonato

Pagine 352

Illustrato a colori

ISBN-88-7051-265-7

Euro 60.00

Per l'acquisto del libro rivolgersi alla segreteria della Back School (02 6196588)

Il libro illustra, con il prezioso ausilio sia di immagini (circa 450) sia di esercizi (oltre 250), le basi pratiche per l'organizzazione della Back School. Nel dettaglio, l'opera propone i sei cardini su cui si fonda l'approccio dell'Autore: esercizi di ginnastica antalgica e rieducativa; corretto utilizzo della colonna vertebrale; tecniche di rilassamento; alimentazione; stile di vita; abitudine all'attività motoria.

L'opera, in sintesi, si pone in un'ottica particolare, dedicata all'apprendimento non di un metodo, ma di molti metodi da offrire al paziente per consentirgli di pervenire a uno stato di benessere. Il trattamento di lombalgia, dorsalgia e cervicgia, in particolare, parte dal movimento, che rende la persona sofferente non più soggetto passivo, ma attore principale della propria cura.

Il volume si integra e si completa con quello –dello stesso Autore- dal titolo "Back School - Neck School - Bone School. Programmi di lavoro specifici per le patologie del rachide".

PREFAZIONE DELL'AUTORE

Ho pubblicato nel 1994 il volume "MAL DI SCHIENA – Prevenzione e terapia delle algie vertebrali". E' un manuale pratico dedicato ai soggetti che soffrono di dolori vertebrali. per rispondere a tutte le domande e ai problemi che possono porsi quotidianamente; per comunicare loro, in modo chiaro e completo, le ricerche e gli studi che sono stati eseguiti sulla colonna vertebrale; per guidarli nella prevenzione dei dolori attraverso la metodica della Back School (scuola della schiena).

Con questo nuovo libro mi rivolgo ora agli insegnanti di educazione fisica e ai terapisti della riabilitazione che si occupano della chinesiterapia nel trattamento delle algie vertebrali.

E' un'opera che costituisce il libro di testo del corso di chinesioterapia per algie vertebrali con cui propongo la mia metodica di Back School, Neck School e Bone school.

A partire dal 1992 il corso si è ripetuto con successo in diverse città italiane; vi hanno partecipato numerosissimi addetti ai lavori, insegnanti di educazione fisica e terapisti della riabilitazione.

Il motivo della buona riuscita e della continuità del corso è dovuto al fatto che essendo un corso pratico i partecipanti provano personalmente in palestra gli esercizi, gli attrezzi specifici e ne sperimentano l'efficacia. Il corso è articolato su due livelli.

Nel **corso di primo livello** viene approfondito il trattamento delle algie vertebrali (lombalgia, dorsalgia e cervicgia) e vengono date le basi per l'organizzazione pratica della Back School e della Neck School.

Il **corso di secondo livello** è dedicato all'approfondimento dei piani di lavoro per patologie vertebrali che richiedono un programma specifico, lombosciatalgia da ernia o protrusione discale, stenosi del canale spinale, spondilolistesi, scoliosi dolorosa dell'adulto, morbo di Scheuermann, osteoporosi, esiti di frattura del corpo vertebrale, cervicgia e cervicobrachialgia in esiti di colpo di frusta cervicale.

Moltissimi studi hanno confermato che la Back School è la metodica più efficace e duratura nel trattamento dei dolori vertebrali. È in un certo senso rivoluzionaria perché rende il soggetto sofferente di dolori vertebrali non più solo passivo esecutore di pur valide prescrizioni mediche, ma attivo e cosciente protagonista del suo trattamento. Egli che è la prima persona interessata diventa così anche il primo responsabile.

Le cause che provocano la maggior parte dei dolori vertebrali sono: posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, sovrappeso, obesità e fumo. Per ottenere un'azione efficace non solo nel ridurre il dolore ma anche nel prevenire le ricadute, occorre agire su questi fattori di rischio. Di conseguenza ho articolato il programma della Back School su sei cardini.

1. Informazione. E' necessario che ognuno conosca bene com'è fatta la colonna vertebrale, come funziona, qual' è il meccanismo che produce il dolore per evitare di azionarlo. Vengono proposti agli insegnanti gli strumenti utili per attuare l'informazione, le tavole anatomiche, i poster didattici ed i modelli della colonna vertebrale.

2. Ginnastica antalgica e rieducativa. L'insegnante, leggendo il testo, troverà:

- gli esercizi utili per automatizzare una corretta postura;
- gli esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali;
- gli esercizi di compenso per riequilibrare la colonna vertebrale quando l'attività lavorativa o sportiva costringe a posizioni o movimenti che alterano le curve fisiologiche;
- gli esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare;
- gli esercizi per stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi.

Tali esercizi sono facilmente comprensibili per le foto a colori che li illustrano. Vengono indicati gli esercizi specifici a corpo libero e vengono descritti gli attrezzi, sia quelli più sofisticati e costosi, che quelli più semplici e artigianali ma parimenti efficaci.

3. Uso corretto della colonna vertebrale. Vengono analizzate le posizioni e i movimenti quotidiani e vengono proposti i consigli e i sussidi ergonomici per agevolare l'uso corretto del rachide nell'attività lavorativa e nel riposo.

4. Tecniche di rilassamento. Costituiscono un cardine fondamentale visto che l'ansia, la tensione e gli stress psicologici sono fra le cause più importanti dei dolori vertebrali. Vengono date le indicazioni specifiche all'insegnante e vengono descritti gli strumenti utili per agevolare le tecniche di rilassamento.

5. Alimentazione e stile di vita.

6. Consuetudine all'attività motoria.

Questi sei cardini vengono approfonditi nel testo e, per ognuno di essi, vengono proposti gli obiettivi da raggiungere per verificare i progressi degli allievi della Back School.

La mia metodica di lavoro trae origine dalla sintesi delle diverse Back Schools: svedese, americana e neozelandese. I metodi tradizionali di rieducazione proposti da Williams, Cailliet e Charrière, vengono completati con l'apporto dei moderni metodi di chinesiologia: terapia meccanica di McKenzie, metodo Feldenkrais, metodo Mézières, Rieducazione posturale globale di Souchard, metodo Alexander, metodo dei riflessi posturali, Recupero Funzionale, Work Hardening, Verrouillage, Stabilizzazione della colonna dorsolombare, Meccanismo protettivo lombare, Rieducazione propriocettiva, Idrochinesiologia, Bioenergetica.

Tanti autori, tanti metodi, tante teorie: gli autori che li hanno proposti meritano attenzione perché hanno dedicato il loro studio e il loro lavoro al trattamento dei dolori vertebrali: tutti hanno cercato la verità senza raggiungerla al 100%. Di conseguenza è limitativo affidarsi solo ad un metodo.

Occorre la capacità critica di cogliere ciò che i diversi metodi hanno in comune e le motivazioni per cui presentano delle divergenze.

Occorre non accontentarsi mai, più si studia più ci si accorge di non sapere mai abbastanza. Ne consegue un atteggiamento di umiltà, di disponibilità e di continua ricerca: non basta una vita di studio e di lavoro per conoscere in modo approfondito tutti i metodi e tutti gli studi che si sono occupati e che si occuperanno della prevenzione e del trattamento delle algie vertebrali.

La mia proposta è di non affidarsi solo ad un metodo, ma di sceglierlo secondo l'obiettivo da raggiungere o le necessità del soggetto che soffre di dolori vertebrali e che si affida alla nostra guida. Al primo posto non deve essere il metodo, ma il benessere dell'allievo della back school: la sua

capacità di gestire i dolori vertebrali con un atteggiamento di fiducia e con un impegno personale, grazie alla preparazione psicofisica acquisita.

Quando 30 anni fa, ho incominciato a seguire i soggetti sofferenti di algie vertebrali con la ginnastica antalgica, il campo di azione del movimento era molto limitato, le indicazioni erano di evitare gli esercizi in fase acuta e in presenza di una grave discopatia o di ernia discale.

Ora ci sono numerosi studi che confermano il valore di un programma specifico di rieducazione non solo in fase acuta ma anche in presenza di ernia discale.

Il dolore fino a pochi anni fa era visto come un ostacolo per il movimento; infatti, la prima fase del trattamento dei pazienti con algie vertebrali prevedeva riposo a letto e terapie passive, farmaci, massaggi, elettroterapia, ecc.

Ora il dolore è diventato il migliore alleato della rieducazione: infatti, è molto più facile educare un soggetto che soffre di mal di schiena a sedersi e muoversi correttamente, quando, in fase acuta, i movimenti scorretti provocano dolore. Allo stesso modo è più facile convincerlo ad eseguire regolarmente gli esercizi, quando si accorge che con la loro ripetizione può ridurre il suo dolore.

PRESENTAZIONE DEL DOTT. STEFANO NEGRINI

La Back School non va intesa semplicemente come una tecnica, quanto piuttosto come una vera e propria forma terapeutica, quasi analoga alla cinesiterapia. Si tratta infatti di quella modalità di approccio al paziente lombalgico che integra strettamente l'educazione formale a scopo preventivo con una cinesiterapia finalizzata ad un miglioramento funzionale del paziente. Quando la Back School non comprende entrambi questi aspetti, allora non è Back School, ma qualcosa di diverso. Non esistono gli esercizi "tipo Back School" come qualcuno ancora oggi si ostina a dire (ma non sa che cosa dice): infatti il modo in cui la cinesiterapia viene "tagliata" sulle esigenze del singolo paziente, ma anche il modo in cui l'educazione viene fornita, o l'introduzione (oramai essenziale in una Back School moderna) di elementi di psicologia cognitiva, sono e devono essere il contributo personale di ogni singolo rieducatore, quel qualcosa in più derivante dalle competenze e dalle conoscenze di ciascuno che rendono inevitabilmente ogni Back School individuale (ed è bene che sia così).

Dicevamo educazione e rieducazione. In questo panorama si inserisce l'ottimo lavoro di quel grande cultore dell'educazione fisica, intesa proprio come educazione e rieducazione, che è il Prof. Toso. Questo testo infatti, affrontando anche le giuste basi teoriche, approfondisce l'argomento con dovizia di particolari e con un'iconografia splendida, accompagnati da strumenti di lavoro utili ed ingegnosi (vedi la scheda di rilevazione del conseguimento degli obiettivi da perseguire). Ed è questa una Back School pienamente "educativa" e "preventiva" proposta come strumento di lavoro nell'ottica di integrazione e collaborazione che le diverse figure professionali devono offrire ai pazienti lombalgici. I componenti dell'équipe riabilitativa, medico, terapeuta, educatore fisico, devono interagire nella gestione del progetto terapeutico: importante per il paziente, ma anche per i singoli componenti del gruppo, che potranno crescere integrando le relative competenze.

Il secondo volume di quest'opera ci porta poi per mano verso l'impostazione degli esercizi in conseguenza della patologia da cui risulta affetto il paziente/allievo. L'educazione/rieducazione non può infatti prescindere dalla conoscenza della patologia e dall'individualizzazione dell'approccio, sia pure sfruttando i vantaggi indubbi di un contesto di gruppo, rispetto alle problematiche patologiche principali del singolo. Ecco quindi che vengono tratteggiate le conoscenze teoriche delle principali patologie del rachide e vengono individuati i principi biomeccanici dell'esercizio corretto, che viene poi illustrato con la solita competenza e dovizia di particolari. Insomma, un'opera teorica e soprattutto pratica, completa ed estremamente ricca di suggerimenti operative, che deve trovare posto nella biblioteca di un cultore della riabilitazione per le problematiche del rachide.

Dott. Stefano Negrini

Direttore Scientifico dell'Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale (ISICO), Milano

Segretario Scientifico del Gruppo di Studio Scoliosi e patologie vertebrali

Ricercatore dell'IRCCS Fondazione Don Gnocchi, ONLUS, Milano