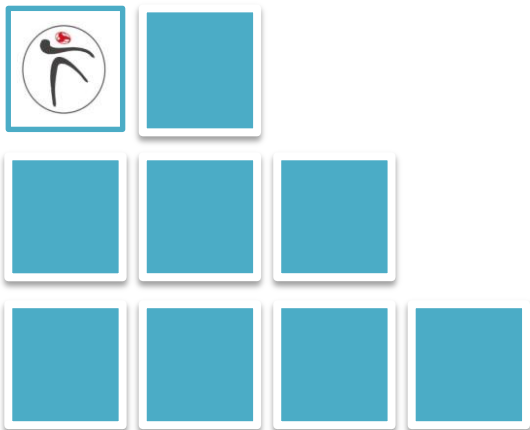
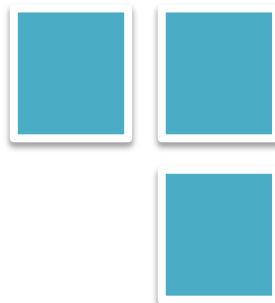


IL MAL DI SCHIENA E' DEMOCRATICO



Anche tu , almeno una volta nella vita, avrai avuto a che fare con il mal di schiena.

E come hai cercato di curarlo? Con il rimedio più veloce: “la pillola magica” .
Vero?

Hai dolore al ginocchio? Prendi una pastiglia.

Hai la Sciatica in fiamme? Prendi una pastiglia.

Hai una spalla dolorante? Prendi una pastiglia.

Aulin, Oki , Ibuprofene, cerotti miracolosi e chi più ne ha più ne metta, tutto questo ormai è entrato a far parte della nostra vita quotidiana.

E se ti dicessi che, nella maggior parte dei casi, bastano delle piccole accortezze per prevenire i tuoi problemi? Ci crederesti?

Da quando ho terminato l'università, l'interesse e lo studio verso il mal di schiena sono cresciuti in me di giorno in giorno. .

Mi sono chiesto: perchè ne soffrono atleti di alto livello, seguiti costantemente da preparatori atletici, amatori di vari sport, fino ad arrivare alla signora Maria, casalinga di Voghera?

Qual è la causa che li accomuna?

Perchè questo problema è così diffuso?

Perchè la casalinga Maria, facendo una vita ahimè poco attiva, lamenta dolori? Come mai, i migliori sportivi del mondo devono interrompere i loro allenamenti per una lombalgia?

Qualcosa non quadra.

Ho pensato: vuoi vedere che la quantità dei movimenti, o degli allenamenti, non è poi così influente?

Allora sarà la **qualità**.

E con «qualità» intendo la corretta esecuzione dei movimenti e mi riferisco all' utilizzo del nostro corpo nell'esecuzione di un determinato gesto motorio.

Per intenderci, la signora Maria sfrutta male le leve del suo corpo per stirare ore ed ore, per lavare i pavimenti o per sollevare una cassa d'acqua.

Così come il campione di pallavolo potrebbe non aver ancora "fatto suo" un movimento basilare come uno Squat.

Negli anni, infatti, la vita sedentaria della signora Maria e il gesto tecnico mal eseguito dal nostro atleta olimpico hanno fatto sì che il loro corpo abbia iniziato a muoversi in maniera sempre meno corretta; questo causa dolore.

Così sono arrivato alla conclusione che la rieducazione al movimento è fondamentale.

Ed ecco risolto l'enigma.

Il nostro corpo è nato come macchina perfetta, ma chi lo guida deve ripassare la teoria.

Prima ancora di spiegarti come l'attività fisica potrebbe aiutarti nella vita di tutti i giorni, vorrei farti riflettere su alcuni movimenti ricorrenti che esegui in modo non corretto.

I 5 ERRORI CHE NON DOVRESTI PIU' COMMITTERE

1

NON SOTTOVALUTARE LA TUA POSTURA AL PC

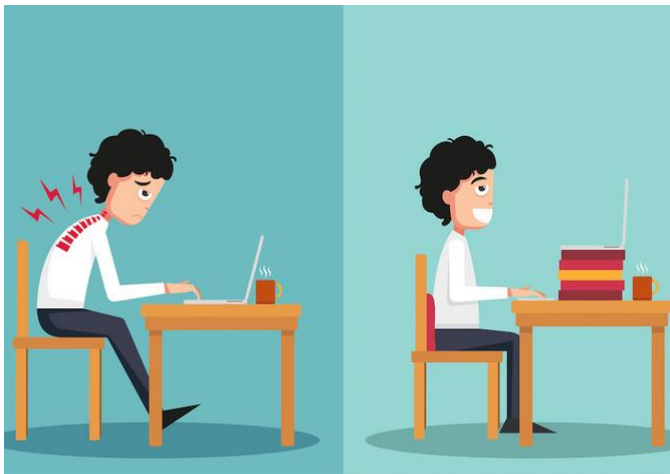
Una postura sbagliata influisce negativamente sulla tua salute.

Se continui ad avere dolori muscolari e articolari vuol dire che il tuo corpo lavora in disequilibrio.

Alcuni muscoli lavorarono il doppio rispetto ad altri.

Ti sei mai chiesto perché hai sempre male alla cervicale?

Pensa ai muscoli posteriori del tuo collo: quanto lavoro fanno durante il giorno per mantenere la tua testa sempre china davanti al PC ?



Innanzitutto occorre ricordare che, il nostro corpo non è stato creato per stare seduto per troppe ore . Noi, invece, lo costringiamo a rimanere bloccato in questa posizione ogni giorno. Prova, almeno, a facilitargli il compito con alcuni accorgimenti.

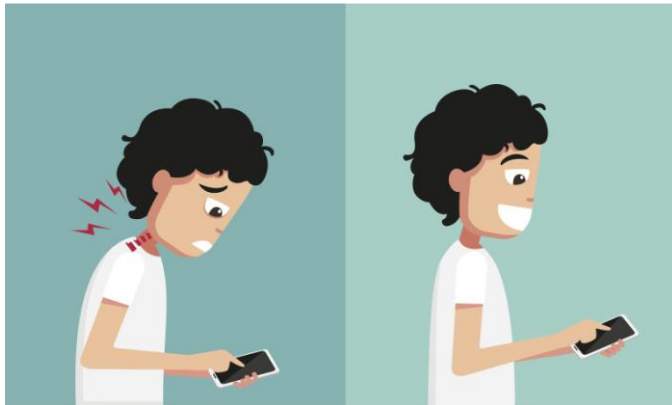
La giusta postura al PC tiene conto di **4 regole fondamentali**:

- ❖ Mantieni testa, schiena e bacino allineati lungo una linea immaginaria che collega tutti e 3 questi punti. Più la testa viene inclinata in avanti, spostandosi quindi da questa retta, più la cervicale è obbligata a sopportare un peso eccessivo. Utilizza, se possibile, sedie ergonomiche che seguano la naturale linea ad S della spina dorsale;

- ❖ Tieni le gambe con un angolo di 90° ed entrambi i piedi poggiati a terra;
- ❖ Rilassa spalle e braccia e mantienile lungo i fianchi;
- ❖ Regola l' altezza e la distanza del monitor in modo da avere la parte alta dello schermo a 5-7 cm sopra il livello degli occhi da seduto. Inoltre inclinalo eggermente verso l' alto in modo da non affaticare il collo. La corretta distanza tra occhi e monitor è di 50-80 cm.

2 TUTTA COLPA DELLA SMARTPOSTURA

Gruppi su Whatsapp, notifiche di Facebook, foto su Instagram, offerte di lavoro su LinkedIn, giochi on line, previsioni meteo...ormai tutto ruota intorno al tuo smartphone.



Nell'ultimo decennio è aumentata:

- l'insorgenza di artrite al tratto cervicale
- la perdita delle curve fisiologiche
- la frequenza di ernie discali

Tutto questo a causa di una scorretta posizione che tendi ad assumere soprattutto quando usi il cellulare.

La tua testa si inclina sempre di più in avanti (diventando quindi sempre più pesante) scompensando il resto della colonna.

3

IMPARA A SOLLEVARE I PESI CORRETTAMENTE

Come gli atleti olimpici durante una gara di sollevamento pesi, anche tu a volte ti senti “piccolo piccolo” davanti a un enorme peso da sollevare e ti chiedi: “ce la farò?”

Non hai i muscoli ben allenati a reggere quell’ enorme peso e le tecniche ben studiate degli atleti olimpici, ma ti dici: “ Sì, ce la posso fare!” .

Così ti pieghi in avanti pronto a reggere con la forza della schiena tutto quel peso e, niente... rimani “bloccato” a 90°.

Impara anche tu a prevenire questo tipo di dolori grazie a pochi semplici accorgimenti.



Innanzitutto, posizionati di fronte all' oggetto e divarica leggermente le gambe in modo che il peso si distribuisca uniformemente, come illustrato nella pagina precedente.

Per effettuare l' operazione di sollevamento vera e propria, abbassati perpendicolarmente al pavimento piegando le ginocchia e mantenendo la schiena più dritta possibile. Prendi il peso facendo leva sulle gambe, tiralo su, tienilo quanto più aderente possibile al corpo ed, eventualmente, trasportalo.

Tale tecnica è utilizzabile anche per operazioni che non prevedono carichi così pesanti come sollevare da terra lo zaino di tuo figlio o caricare una cassa di acqua in macchina.



Esistono casi in cui, invece, i «pesi» hanno delle maniglie, come le buste della spesa o un secchio d' acqua.

In queste situazioni dovresti cercare, per quanto ti è possibile, di distribuire il peso uniformemente su entrambe le braccia.

In questo modo eviterai di sovraccaricare eccessivamente una parte del corpo rispetto all' altra.

4 *DORMI COME UN BAMBINO*

Ti è mai capitato di svegliarti la mattina con un fastidioso mal di schiena? Dopo 8 ore di assoluto riposo ti ritrovi indolenzito e dolorante? Com' è possibile?

Spesso la posizione che scegli per dormire non è tra le più corrette. Ecco perché ti svegli la mattina con più dolori di quanti non ne avessi prima di andare a letto.

E' importante dedicare alle ore notturne la stessa importanza che dai alle attività che svolgi durante la giornata. Durante la notte il tuo corpo ricarica le batterie per affrontare una nuova giornata. E' quindi fondamentale aiutarlo a riposare nel modo più corretto possibile.



Ti consiglio di adottare una tra queste due posizioni:

La prima, in posizione supina (pancia su) con un cuscino sotto le ginocchia e un cuscino basso che supporti la cervicale, ti permette di rilassare tutte le fasce muscolari della colonna.

La seconda, invece, è in posizione fetale, con un cuscino tra le ginocchia, che ti permette di mantenere il bacino in posizione neutra, ed un cuscino non troppo alto sotto la testa in modo tale che la colonna resti allineata.

Di fondamentale importanza sono, poi, i supporti che utilizzi per dormire. Materasso e cuscino devono essere di ottima qualità, non troppo rigidi, né troppo molli, al fine di favorire e dare il giusto sostegno alle naturali curve del corpo.

5 LA "GINNASTICA" IN MACCHINA

Molti lavori e attività quotidiane ci costringono a stare ore ed ore per strada. In Italia si passano in media circa 15 ore alla settimana seduti in macchina e spesso le posture degli automobilisti non sono delle migliori.

Alcuni, per abitudine, sono portati ad equiparare il sedile dell' auto al divano di casa. Si «spalmano», quindi, nella stessa posizione che utilizzano per guardare la tv, con la sola differenza che, per poter guardare meglio la strada, portano la testa in avanti.

Altri, invece, con la paura costante di altri veicoli, moto , pedoni , animali che potrebbero inavvertitamente attraversare la carreggiata, praticamente per paura di tutto ciò che si muove, guidano con spalle e collo costantemente in tensione, occhi fissi sulla strada e sedile appiccicato allo sterzo.

Ne sai qualcosa, vero? E tu che tipo di guida hai?



Ovviamente, nessuna di queste è la posizione ideale per mettersi al volante. Ecco quindi alcune dritte per avere la giusta postura in auto.

- ❖ La schiena deve rimanere quanto più aderente possibile allo schienale e la testa deve poggiare sul poggiatesta.

❖ Lo schienale dovrebbe stare a circa 95-110°, parallelo allo sterzo, ma non troppo in modo da non gravare eccessivamente sulla parte bassa della colonna.

❖ Regola il sedile in modo da avere braccia e ginocchia piegate a circa 120°, né troppo vicine né troppo lontane da volante e pedali.

❖ Procurati, poi, un cuscino stretto e lungo da mettere dietro alla schiena all'altezza dell'ombelico affinché possa mantenere la sua curva naturale.

Ora, non ti chiederò certo di andare al lavoro in bici o di accompagnare tuo figlio in piscina a piedi (anche se sarebbe un'ottima alternativa), ma dovresti assolutamente sfruttare meglio queste ore rinchiuso in macchina per pensare alla tua salute.

Ti consiglio, quindi, 2 semplici esercizi che potrai fare tutti i giorni, mentre sei in coda al semaforo, per non fare atrofizzare la tua schiena.

Schiaccia il cuscino, che hai dietro la schiena, e poi inarca tenendo la testa aderente al sedile per qualche minuto; in questo modo potrai aumentare la tua mobilità;

Solleva il gluteo destro e poi quello sinistro alternativamente, manterrai così attivi tutti i muscoli del tuo bacino.

Piccole accortezze possono modificare radicalmente la qualità della tua giornata, basta solo che tu scelga di cambiare le tue abitudini.

COME IL MOVIMENTO PUO' MIGLIORARE LA TUA VITA

Fino ad ora abbiamo parlato di come sia possibile prevenire il mal di schiena saltuario con piccoli accorgimenti utili a migliorare le posture ed i movimenti svolti durante le attività quotidiane.

Ma cosa fare se il mal di schiena non ti dà più tregua? La soluzione è più facile di quanto tu possa immaginare: semplicemente... **Muoviti!**



Partiamo da un presupposto: l' uomo è nato per muoversi.

Da questa affermazione possiamo capire come nei secoli il nostro corpo è diventato una macchina perfetta per il movimento.

Gli uomini primitivi dovevano, correre, saltare e arrampicarsi per procurarsi il cibo

Ora, invece, la nostra macchina perfetta è perennemente in garage ad arrugginire e invecchiare. Quando proviamo ad utilizzarla, la marcia «gratta», il motore singhiozza, lo sportello non si chiude bene.

Allo stesso modo ogni volta che fai le pulizie di casa per intere giornate o ore di giardinaggio in posizione scorretta, hai le articolazioni che scricchiolano, non riesci a raddrizzare la schiena come lo sportello che non si chiude bene, o ti muovi a singhiozzo come quel motore.

I benefici del movimento sono molteplici: riduce lo stress, riduce i dolori muscolo-scheletrici, migliora la qualità del sonno, combatte le malattie, aiuta a mantenere il giusto peso corporeo...e potrei continuare all' infinito.

Ovviamente, per problemi specifici occorre il giusto movimento.

Per il tuo mal di schiena, infatti, sono necessari esercizi mirati che rieduchino la colonna vertebrale rendendola forte e mobile.

Sarebbe meglio, quindi, affidarsi ad un professionista che, dopo aver valutato la tua situazione di partenza, con una visita posturale, e dopo aver visionato eventuali referti medici, definisca un buon programma di esercizi



Immagino, però, che tu tutto questo lo sappia già.

Quello che serve è la giusta spinta verso il cambiamento!

Attenzione, però, non parlo di un cambiamento temporaneo, utile esclusivamente a eliminare momentaneamente il tuo mal di schiena.

Per vivere bene è indispensabile che riorganizzi la tua vita mettendo al primo posto la tua salute. Una buona salute fisica, oltre a prevenire le malattie, migliora le tue prestazioni cognitive, modula il tuo umore, riduce lo stress e rallenta l' invecchiamento.

Ed eccoci arrivati alla fine.

In primis ti ringrazio tanto per aver letto la mia guida. Spero che ti sia di aiuto nella vita di tutti i giorni.

Concludo dicendo che : "Non puoi cambiare le scelte sbagliate fatte in passato, ma puoi iniziare da oggi a cambiare le scelte future.

Ricorda, è sempre il momento giusto....basta che decidi che lo sia!"

ALLENA LA TUA SALUTE

A presto

Pietro



Continua a seguirci sul nostro blog:
<https://www.palestrafitzone.com/blog/>
e sulla nostra pagina Facebook :
Palestra Fit Zone Spongano

Palestra Fit Zone
Via Risorgimento 17 - Spongano (LE)



Pietro Monti

Dottore in Scienze Motorie

Chinesiologo specializzato in Scienze dell' Attività Motoria Preventiva Adattata.

Fin da quando ero nelle aule universitarie, mi sono concentrato e specializzato sugli enormi benefici che il movimento può generare in termini di salute fisica e mentale.

In 10 anni di esperienza sul campo, ho scoperto di giorno in giorno come il giusto movimento ha reso migliore la vita di molte persone.

La mia missione è aiutare la gente con il movimento, perché:

IL MOVIMENTO E' VITA

“Prenditi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere”