

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE AL FONDO SCHIENA

Per i pazienti che hanno **dolore al fondo schiena** un **materasso cadente**, simile ad una amaca, mette il muscolo del fondo schiena in una posizione accorciata. Se il materasso è troppo morbido o ha più di 10 anni, è il caso di considerare di investire su un nuovo materasso. Dormire distesi sulla schiena con le ginocchia dritte posiziona il muscolo del fondo della schiena in una posizione relativamente accorciata, facendo inclinare il bacino in avanti e aumentando la curvatura lombare (lordosi lombare). Questa posizione può essere evitata posizionando un piccolo cuscino sotto le ginocchia o dormendo su un lato con il supporto adeguato della colonna lombare e degli arti inferiori . Con un cuscino posizionato in modo appropriato, la colonna vertebrale può mantenere la sua normale curva, proteggendo sia i muscoli della schiena sia i dischi intervertebrali della colonna lombare (**Figura 1 e Figura 2**).



FIGURA 1



FIGURA 2

Durante i movimenti di rotazione a letto è importante imparare a far scorrere e rotolare le anche piuttosto che sollevarle per girarsi.

Il **movimento combinato di flessione-rotazione del busto in avanti** per sollevare o tirare qualcosa deve essere **evitato**. Questa è una manovra pericolosa per chiunque, ma specialmente per una persona con dolore al fondo della schiena. E' consigliabile dunque **girare l'intero corpo** per

affrontare il compito in modo ortogonale in modo tale da evitare la torsione del tronco.

La **flessione sostenuta e la estensione forzata del tronco dovrebbero essere evitate**. Se i muscoli degli arti inferiori e le ginocchia sono privi di problemi, si possono sollevare oggetti dal pavimento piegando le ginocchia mantenendo il busto eretto (**Figura 3**).



FIGURA 3

Sfortunatamente molta gente trova difficile questo movimento in quanto le gambe devono sollevare l'intera regione del busto e dell'anca attraverso uno sforzo dei muscoli quadricipiti che, in quella posizione, lavorano con una leva sfavorevole. Questo non deve inibire il paziente a effettuare questo movimento di sollevamento in quanto preserva la schiena ed è un buon investimento per la salute in generale.

Imparare a evitare flessioni non necessarie ha un ruolo cruciale nell'evitare di esacerbare il dolore alla schiena. L'importanza potrebbe non essere in ciò che viene fatto ma in come viene fatto. **Imparare a rifare un letto basso in ginocchio** evita di chinarsi inutilmente per raggiungere il letto. **Lavarsi i denti mentre si sta dritti** evitando di sporgersi sul lavandino, tranne per pulire la bocca, sostenendo il peso del corpo con la mano libera o posizionando un piede su un rialzo sotto il lavandino evita di

sovraccaricare inutilmente i muscoli della schiena.

Sedersi per indossare calze, collant, gonne o pantaloni permette di mantenere un migliore equilibrio così da non affaticare i muscoli lombari. Un esempio di inclinazione in avanti inutile è il solito modo di alzarsi da una sedia senza braccioli (**Figura 4**). Quando ci si alza con i glutei nella parte posteriore del sedile della sedia, il corpo viene inclinato in avanti in una posizione curva per posizionare il baricentro sopra i piedi. Questo modo carica pesantemente i muscoli estensori della schiena mentre la persona si raddrizza. Il **modo corretto di alzarsi dalla sedia** per risparmiare i muscoli della schiena è quello di far prima scivolare i glutei in avanti verso la parte anteriore del sedile, quindi il corpo viene ruotato lateralmente di 45° e un piede viene posizionato sotto il bordo anteriore della seduta e sotto il baricentro del corpo. Il corpo viene quindi sollevato con il busto eretto in modo tale che il carico sia posizionato principalmente sui muscoli del quadricipite femorale. Una spinta delle mani contro le cosce aiuta il sollevamento se i muscoli dei quadricipiti sono deboli. Per tornare alla posizione seduta, la sequenza viene invertita con l'uso delle mani sulle cosce per abbassarsi sulla sedia.

Lo stesso principio si attua per salire una scalinata o salire su una scala. Se il corpo viene ruotato di 45° su un lato, è molto più facile mantenere la schiena dritta durante la salita o la discesa.

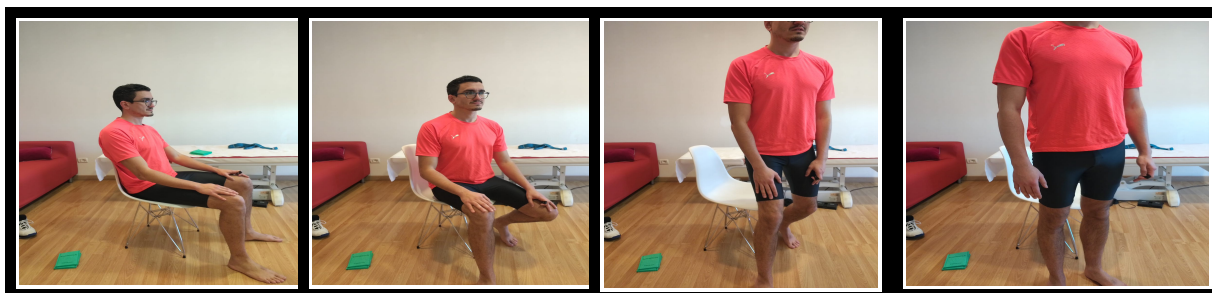


FIGURA 4

I pazienti che **amano il giardinaggio** dovrebbero sedersi su un appoggio basso 20-25 cm durante il trapianto o la pulizia del prato dalle erbacce.

Questa posizione bassa li aiuta ad evitare di piegarsi.

Qualsiasi problema nella meccanica del piede può causare dei sovraccarichi selettivi ai muscoli della schiena, in questi casi è indicato il consulto da un professionista sulla scelta di scarpe correttive o solette per scarpe.

Anche qualsiasi disfunzione esistente degli arti inferiori, nonché qualsiasi torsione pelvica e disfunzione dell'articolazione lombare, devono essere valutate e corrette da un professionista per evitare che provochino dolori alla schiena.

Il paziente può effettuare un **autotrattamento** dei muscoli lombari applicando una pallina da tennis contro il muro e applicando una pressione per 15-20 secondi fino a 6 volte in un'unica sessione (**Figura 5**).



FIGURA 5

L'auto-allungamento dei muscoli lombari inizia in posizione supina con le anche e le ginocchia flesse (**Figura 6A**). La gamba dal lato da allungare viene incrociata sull'altra gamba (**Figura 6B**). Il paziente si rilassa per consentire che la gamba cada sul tavolo (**Figura 6C**).

Un'altra posizione di allungamento è la **posizione quadrupedica** (**Figura**

7A). Il braccio del lato da allungare è posizionato in avanti e oltre la linea mediana del corpo (**Figura 7B**). Il paziente sposta i glutei all'indietro e in basso verso i talloni, mantenendo il braccio lungo la linea mediana del corpo (**Figura 7C**).



FIGURA 6A



FIGURA 6B



FIGURA 6C



FIGURA 7A



FIGURA 7B



FIGURA 7C

Per allungare i muscoli lombari è possibile eseguire anche altri allungamenti.

Il primo è l'**allungamento con il ginocchi al petto**. In posizione supina il paziente porta un ginocchio sul torace mentre la gamba opposta è tesa (**Figura 8**). Successivamente, l'arto inferiore viene riportato nella posizione iniziale e si fletta l'altra gamba.

Un secondo modo per allungare i muscoli lombari è con **tutte e due le gambe al petto**. In posizione supina, entrambe le gambe sono portate verso il petto fino a quando non si avverte un leggero allungamento nella parte posteriore (**Figura 9**).

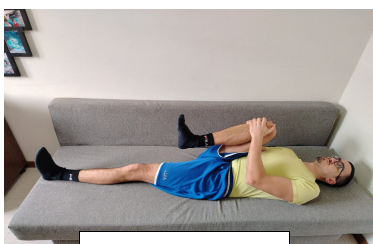


FIGURA 8

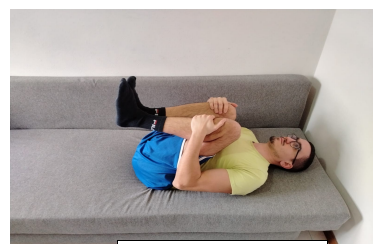


FIGURA 9

Un terzo modo per allungare i muscoli della schiena è la **posizione di preghiera**. Il paziente inizia nella posizione di quadrupedia (**Figura 10A**). Tenendo le mani in posizione, i fianchi si portano indietro verso i talloni. I muscoli su entrambi i lati della colonna vertebrale saranno ugualmente allungati quando le braccia sono direttamente davanti al paziente (**Figura 10B**)

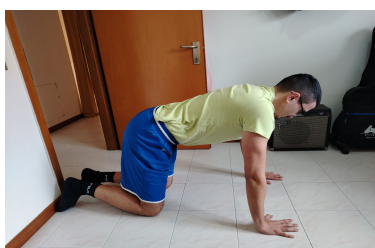


FIGURA 10A



FIGURA 10B

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

