

D POSSO AIUTARTI?

FORMA

Le mosse giuste contro il mal di schiena

I dolori e i dolorette che si ripresentano in molti casi dipendono da posizioni sbagliate. Per sciogliere i muscoli e rinforzarli arriva un fitness mirato. Ecco gli esercizi che ti aiutano a stare meglio

di Cinzia Testa — @CinziaTesta19

Una campagna per vincere la sofferenza

Il 97 per cento degli italiani soffre di dolore muscolo scheletrico, mal di schiena in testa. E quasi sei persone su dieci hanno addirittura attacchi settimanali. Sono i dati emersi dalla ricerca Global Pain Index promossa da GlaxoSmithKline Consumer Healthcare. Ed è la ragione per cui è partita la campagna *Fermi mai! Via libera al movimento* (www.vialiberaalmovimento.it): fino a fine anno nelle farmacie sarà possibile trovare materiale informativo sul dolore muscolo scheletrico.

Cambio di rotta per il mal di schiena. Se il dolore si presenta ogni 30-60 giorni, oppure è fisso da almeno sei settimane, ci vuole la risonanza magnetica. «Permette di osservare nel dettaglio la colonna vertebrale, i muscoli, le radici nervose» spiega Luigi Tesio, direttore del dipartimento di scienze neuroriabilitative dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano. «E serve a trovare l'esatta causa che ha scatenato il dolore». In oltre nove casi su dieci la colpa è delle posizioni sbagliate e prolungate, come stare per ore ferme in piedi oppure sedute alla scrivania. In entrambe le situazioni si costringono a un lavoro sbagliato le articolazioni con un rallentamento della circolazione e di conseguenza anche delle sostanze antinfiammatorie e antidolorifiche naturalmente presenti nel sangue. In più, muscoli e legamenti, obbligati a posizioni forzate, tendono ad accorciarsi, con un inevitabile aumento del dolore. «La terapia consiste in esercizi fisioterapici che agiscono meccanicamente sulla colonna vertebrale, riportandola all'assetto corretto» sottolinea l'esperto. «Importante: i movimenti devono essere mirati a correggere i problemi rilevati dalla risonanza magnetica». Esistono però degli esercizi che possono andare bene per tutti e che migliorano o prevenono i disturbi. Eccone quelli messi a punto dai nostri esperti.

LA GINNASTICA TERAPEUTICA

Scegli gli esercizi giusti per te. I primi quattro vanno bene se hai già dolori: aiutano a rinforzare muscoli e legamenti e a rendere più stabile la colonna vertebrale. Il quinto è adatto se vuoi agire d'anticipo, perché mantengono elastica la schiena. Non fare però movimenti se hai in corso un attacco: potresti aggravare la situazione.



PER LE ANCHE

Sdraiata, fletti il ginocchio sinistro aiutandoti con la mano destra. Mantenendo il corpo fermo, porta delicatamente la gamba verso destra. Fermati prima di sentire "tirare" l'inguine (è un segno che stai sforzando i muscoli e i legamenti). Ripeti cinque volte prima con una gamba, poi con l'altra.

A cosa serve Scioglie l'articolazione dell'anca che spesso è poco agile se si sta sempre fermi.



PER TUTTA LA COLONNA

Mettiti a carponi con le braccia allineate alle spalle per non perdere l'equilibrio. Ora vai all'indietro con i glutei come se ti tirasse un filo, e scivola leggermente in avanti con le braccia. Respira e inspira per tre volte, senza muoverti. Torna alla posizione iniziale e alzati lentamente.

A cosa serve È un esercizio di stretching utile per sciogliere le contratture lungo tutta la schiena.



PER LA CERVICALE

Mettiti rannicchiata con gli avambracci appoggiati a terra, il capo chino e, se riesci, la fronte a terra. Quando la muscolatura di spalle e collo è rilassata, allungati tenendo le ginocchia ferme, come se fossero parte del pavimento. Esegui tre respirazioni complete, quindi torna nella posizione iniziale e alzati lentamente.

A cosa serve Scioglie le contratture della parte alta della schiena e del collo.



PER LA ZONA LOMBARE

Accovacciati con la schiena ben aderente a terra. Rimani ferma, senza dondolare, ed esegui tre respirazioni complete. Quindi allungati lentamente, contrai i muscoli dell'addome e solleva leggermente la parte alta della schiena. Inspira ed espira per tre volte, sciogli la posizione e alzati.

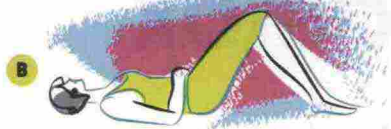
A cosa serve Rinforza i muscoli dell'addome, a vantaggio di una maggiore stabilità della zona lombare, con effetto antalgico.

COLPO DELLA STREGA: LE STRATEGIE

1 Non cercare di raddrizzarti: il blocco è uno stato difensivo che mette in atto il corpo per avvertire meno dolore. Rimani ferma, respira lentamente e, appena ti senti in grado, inizia a muoverti lentamente.

2 Mettiti sul divano in posizione fetale, con la colonna vertebrale appoggiata allo schienale del divano e un cuscino rigido davanti. In questo modo, aiuti il corpo a rimanere fermo. Se sei a letto, usa due cuscini.

3 Avvolgi una sciarpa di lana attorno alla zona lombare e all'addome: il calore serve per aiutare la muscolatura contratta a sciogliersi. Di solito nel giro di due giorni il dolore passa. Se non migliora nell'arco delle prime ore però, chiama il medico per farti consigliare il farmaco giusto.



LO STRETCHING CHE PREVIENE I DISTURBI

Questi esercizi vanno eseguiti in sequenza. Sdraiati, stringi bene gli addominali, i muscoli dei glutei e delle cosce e sollevati tenendo le braccia come se avessi freddo (figura A). Mantieni le spalle rilassate, altrimenti rischi di infiammare i muscoli del collo. Inspira, espira e allunga la schiena a terra, sempre con la muscolatura contratta (figura B). Ora porta le ginocchia verso di te, tienile ferme con le mani e alza leggermente il capo (figura C). Respira regolarmente, conta fino a 10. Ruota su un fianco, porta le mani a terra e metti nella posizione del corridore, come se tu fossi ai nastri di partenza (figura D). Conta fino a 30 respirando tranquillamente, quindi alzati lentamente.

A cosa serve Rinforza la muscolatura di tutto il corpo, migliorandone la stabilità, aiuta l'allungamento di muscoli e legamenti e scioglie le contratture della colonna vertebrale, a favore di un riallineamento della schiena.