

la
SCHEDA
NATURAL
da conservare

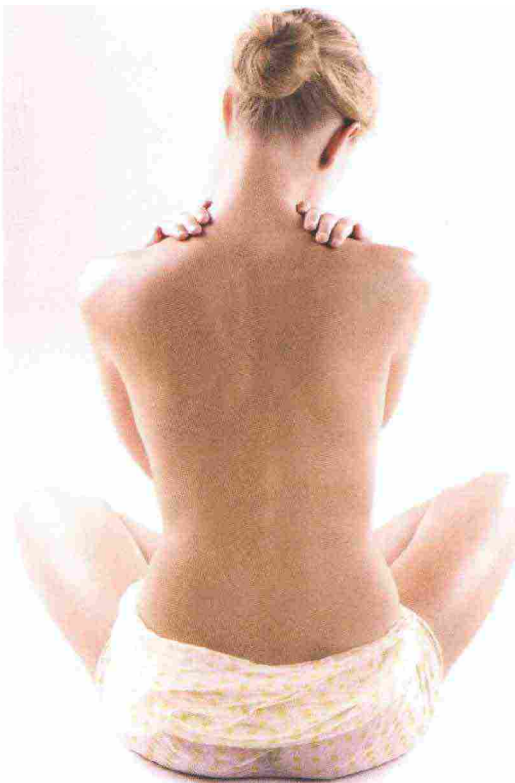
DI CHIARA DALL'ANESE

59

**LA SALUTE
DELLA
COLONNA**

REGOLE E RIMEDI PER PROTEGGERE LA SCHIENA

Dolori alla cervicale, al dorso e alla parte bassa della schiena colpiscono milioni di italiani e sono tra le prime cause al mondo di assenza dal lavoro. Pomate, farmaci antidolorifici e cerotti possono attenuare i sintomi, ma per eliminare il problema alla radice è necessario comprendere cosa lo ha scatenato: «Un'attenta analisi della colonna vertebrale è indispensabile per adottare le terapie giuste», spiega Luigi Tesio, fisiatra dell'Istituto Auxologico di Milano. «Per il benessere della schiena, è necessario mantenere una postura corretta, avere uno stile di vita attivo e un'alimentazione bilanciata», aggiunge Eugenio Origa, ortopedico e naturopata. Ecco perché.



1 **La schiena mi fa male: mi rivolgo all'ortopedico?**

Il mal di schiena è una patologia medica complessa, non è un semplice problema ortopedico. Meglio dunque rivolgersi a un fisiatra, lo specialista che indaga tutte le possibili cause scatenanti.

2 **Quali possono essere?**

All'origine di lombalgie e sciatalgie, i dolori che colpiscono la parte bassa della schiena e si irradiano a glutei, inguine e gambe ci sono spesso le ernie del disco.

3 **Che cosa sono?**

Tra una vertebra e l'altra della colonna sono presenti i dischi, strutture di cartilagine simili a cuscinetti, che servono ad ammortizzare gli urti. Quando un disco si sposta o esce dalla sua sede, si ha un'ernia.

4 **Perché succede?**

L'ernia si può formare in seguito a traumi, per degenerazione dovuta a età, disidratazione dei dischi, posture e movimenti scorretti, carichi eccessivi, sovrappeso.

5 **Come si manifesta?**

L'ernia comprime i nervi che partono dalla colonna, e ciò può

provocare dolore nelle zone in cui essi si irradiano: parte bassa della schiena, inguine, gambe. Ma in alcuni casi non provoca dolore.

6 **Va operata?**

Non sempre. All'interno del canale vertebrale ci sono varie strutture, tra cui i vasi sanguigni e il sacco durale, la membrana che riveste il midollo. Proprio come i nervi, possono essere compressi da ernie anche lievi e causare dolore. In tali casi, bisogna per esempio curare il problema cardiovascolare.

7 **Quali esami devo fare?**

La radiografia è poco utile se c'è un'ernia. Meglio una Tac o una risonanza magnetica, in cui è possibile evidenziare anche le parti molli della colonna, come vene e dischi, e le eventuali problematiche che li riguardano.

8 **Quali sono le cure?**

Le soluzioni, da personalizzare, comprendono farmaci antidolorifici o antinfiammatori e fisioterapia.

9 **Come prevengo il dolore?**

Prima di tutto va migliorata la postura. Chi lavora alla scrivania deve tenere la tastiera del pc vicina al busto e la schiena ben aderente allo schienale della sedia. Anche protesi e apparecchi per i denti possono alterare la masticazione, causando squilibri alle vertebre: una volta all'anno, meglio verificare dall'osteopata che non vi siano alterazioni della colonna.

10 **Il peso influisce?**

Moltissimo. Il sovrappeso espone al rischio di mal di schiena ed ernie: prevenilo con attività fisica costante, pilates e camminate a passo svelto un'ora al giorno. ►

DUE GUIDE PREZIOSE



• **Vivere senza mal di schiena**, Lorenzo Ferrante, Tecniche Nuove, 21,90 euro. Anatomia della colonna, i fattori che ne alterano l'equilibrio, le posture corrette e l'attività fisica che fa bene.



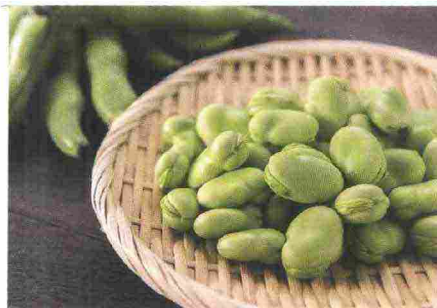
• **8 passi per liberarsi dal mal di schiena**, Esther Gokhale, Susan Adams, red!, 18 euro. Il metodo per rieducare il proprio modo di camminare, stare seduti, in piedi o sdraiati e adottare posture più sane.

Legumi, verdure e poca carne per mantenere in equilibrio la colonna

Eugenio Origa, ortopedico, naturopata e riflessologo plantare

1 La dieta aiuta a proteggere la schiena?

Per mantenere sane ed efficienti colonna e articolazioni, è bene non abusare di carne rossa, formaggi, latticini e zuccheri raffinati, come il pane bianco. Questi alimenti, infatti, contribuiscono a produrre scorie e tossine che, accumulandosi nelle ossa e nei muscoli, li irrigidiscono. Quando il dolore alla schiena peggiora con il movimento, è probabile che alla base vi sia un eccesso di sostanze acide stoccate all'interno delle articolazioni.



2 Quali cibi devo privilegiare?

Tutti quelli con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie: frutta e verdura di stagione, che bilanciano l'eccesso di sostanze acide, cereali integrali, come il riso, legumi come piselli, fave, ceci e pesce, soprattutto salmone, alici, sgombrò. Sono utili nei periodi di forte stress che, oltre a irrigidire muscoli e articolazioni, favorisce l'accumulo di scorie nei tessuti. Conta moltissimo, però, anche la suddivisione degli alimenti e dei pasti nell'arco della giornata.



3 In che modo?

Gli zuccheri, per esempio, andrebbero consumati prevalentemente nella prima parte della giornata. Pane, pasta e riso, meglio se integrali, e patate, forniscono carboidrati ed energie da spendere durante il giorno. Mettendoli in tavola la sera, si finisce per accumulare ciò che non serve nei depositi di grasso, e il sovrappeso influisce negativamente sul benessere della schiena. Carne, pesce, uova e legumi, invece, andrebbero privilegiati la sera, perché durante la notte l'organismo utilizza le proteine ricavate dai cibi per costituire e rinforzare il tessuto muscolare.



Anche stress ed emozioni causano mal di schiena

Tensioni, stanchezza e stress si ripercuotono negativamente sulla colonna e sui muscoli della schiena. «La medicina psicosomatica attribuisce al dolore significati diversi, a seconda dell'area colpita», spiega l'ortopedico Eugenio Origa.

- **Cervicale, collo e spalle:** l'infiammazione ha origine quando una responsabilità che ci si assume in prima persona (es. deciso di cambiare lavoro) crea tensioni e pensieri.
- **Dolore dorsale, nella parte alta della schiena:** dovuto a impegni e responsabilità che vengono scaricate su di noi da altri, per esempio un cambio di mansione in ufficio.
- **Dolore lombare, nella parte bassa della schiena:** scatenato da problemi in campo affettivo, come tensioni con il partner o con i figli, oppure conflitti in ambito familiare.

IN RETE

- www.benessere.com/salute/disturbi/mal_di_schiena.htm l'origine del mal di schiena, le cause più frequenti, i sintomi da non sottovalutare.
- www.saluteschiena.com guida alla colonna vertebrale, con regole per la prevenzione del dolore, terapie e un motore di ricerca di specialisti.

la
SCHEDA
NATURAL
da conservare

Tre alleati per tornare subito in forma

Consigliati da Bruno Brigo, medico internista, esperto in terapie naturali



Come allevio il dolore?

In caso di mal di schiena, è opportuno rivolgersi al medico per capire quali cause l'hanno scatenato. In attesa di accertamenti e visite, specie se il dolore è acuto, leniscono il dolore i cerotti a base di sostanze antinfiammatorie naturali, come il *Picnogenolo*. Estratto dal pino marittimo, è tra i più potenti antiossidanti del mondo vegetale.

• **Cerotti Leni Complex, Specchiasol (14,50 euro).**



Gel e pomate aiutano?

Certo. La fitoterapia offre molte soluzioni per ridurre il dolore. L'*Artiglio del diavolo*, per esempio, un potente antinfiammatorio. La *Boswelvia*, albero dell'incenso, è efficace anche per tendiniti e artriti. *Ulmaria*, infine, è ricca di salicilati, da cui deriva lo stesso principio attivo dell'aspirina.

• **Crema gel Artiglio, Erbaria (9 euro).**



E se il problema torna?

Spesso, il mal di schiena diventa cronico e si ripresenta a cicli. In questi casi, si possono utilizzare i prodotti indicati, o i gel e le pomate all'*Arnica*, per periodi di due-tre mesi. Anche i granuli omeopatici sono d'aiuto: *Rhus toxicodendron* per il dolore da artrosi che si accentua con l'umidità; *Bryonia* se peggiora con il movimento; *Kalium carbonicum* se toglie le forze; *Cocculus indicus* se colpisce la cervicale. In basse diluizioni, alla 5 o 7 CH.

• **Pomata Arnica, Erboristeria Magentina (8,60 euro).**