Ahi, la mia schiena!

Autor(en): **Castelli, Enzo / Castelli, Ivan**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999276

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

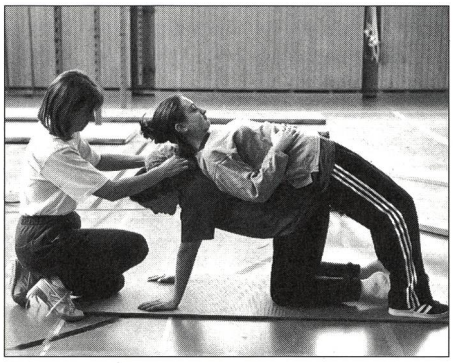
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ahi, la mia schiena!

di Enzo e Ivan Castelli, fisioterapisti, Locarno e Losone

Bignasco si trova alla congiunzione fra Bavona e Lavizzara. Spesso, da queste due valli, giungevano degli spifferi gelidi che nemmeno le finestre dell'abitazione della signora Maria riuscivano a bloccare. Aveva continuamente il mal di schiena. Oggi, ultranovantenne, è curva, lo sguardo eternamente volto verso il basso. Cosa si può fare contro? (NdR)

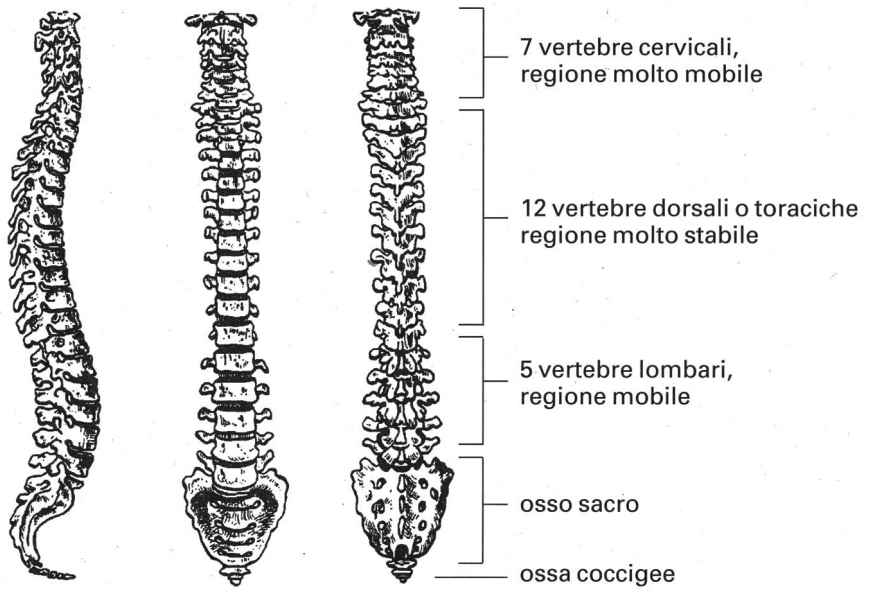


Il mal di schiena, oggi, interessa sempre più un maggior numero di persone, non solo anziani, ma anche giovani. Le cause dei dolori muscolari che interessano la colonna vertebrale sono molteplici. In generale li possiamo addebitare alle comodità della vita moderna e quindi alla sedentarietà quotidiana.
L'uso e l'abuso dell'automobile, l'attività lavorativa spesso monotona e uniforme in alcune fabbriche e via dicendo. Anche stando «comodamente» seduti si può essere colpiti dal mal di schiena. È recente la polemica, in un borgo sul Verbano, a proposito dell'abolito servizio dello scuolabus, dimenticando che i ragazzi hanno bisogno di movimento, non solo in palestra, ma anche sul tragitto casa-scuola. Molte persone, per motivi di lavoro, passano ore e ore in automobile. Ci sono inoltre molte patologie della colonna vertebrale collegabili all'età dello sviluppo. Naturalmente, in tutti i casi, una buona condizione fisica è indispensabile per prevenire alcune lesioni.

Prevenzione

Una buona prevenzione contro il reumatismo, attualmente, è proposta dalla Lega, appunto contro il reumatismo, che organizza regolarmente la scuola del dorso in diverse località del cantone.
Durante questi corsi, vengono insegnati gli elementi di anatomia del sistema muscolare della schiena ed esempi pratici con ginnastica e consigli per la vita quotidiana.

La colonna vertebrale è formata da:



Le vertebre hanno forma e dimensione diverse e concorrono a formare la colonna vertebrale.

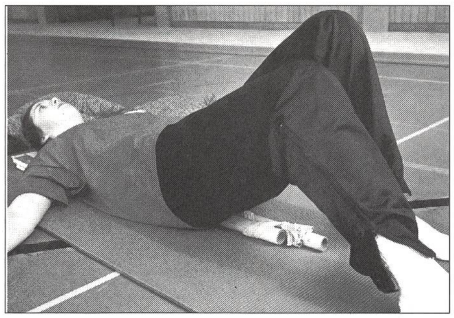
Dischi intervertebrali

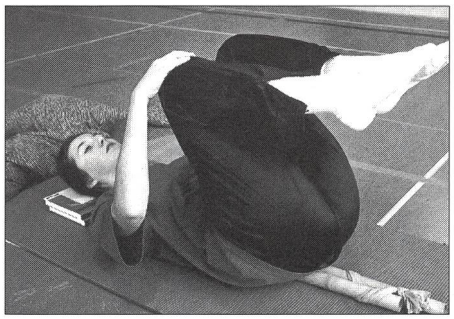
Sono strutture elastiche poste fra due vertebre. Agiscono come ammortizzatori per assorbire i colpi e per consentire il movimento.
Nel disco si distinguono l'anello fibroso all'esterno e il nucleo polposo all'interno. Questo si muove nel disco a seconda degli orientamenti delle vertebre, distribuendo la pressione sulle lamine dell'anello fibroso.
La pressione nel disco è data dall'attività svolta. Sono problematiche le posizioni o le attività con la schiena in flessione. Le vertebre, infatti, che non si trovano in parallelo, non consentono una distribuzione omogenea della pressione sul disco. Ciò provoca un effetto cuneo sul nucleo, spingendolo contro le lamelle posteriori dell'anello fibroso, causando quindi un logorio.
Inoltre, con l'avanzare dell'età, il nucleo del disco diventa più sensibile e non viene più distribuito in forma omogenea alle fibre dell'anello fibroso. E ancora: deve assorbire enormi sollecitazioni traumatiche. Così il disco rischia di deformarsi e di rompere l'anello fibroso nella parte posteriore, in particolare in seguito a una prolungata posizione di flessione della colonna. Sono note

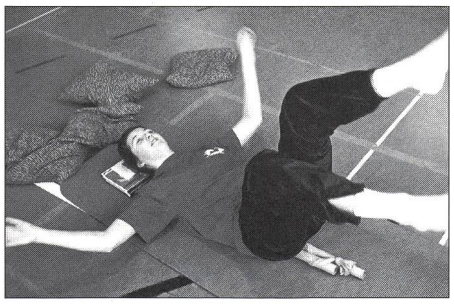
le conseguenze dei disturbi causati dal disco intervertebrale (lombaggine, sciatica, ernia ecc.).

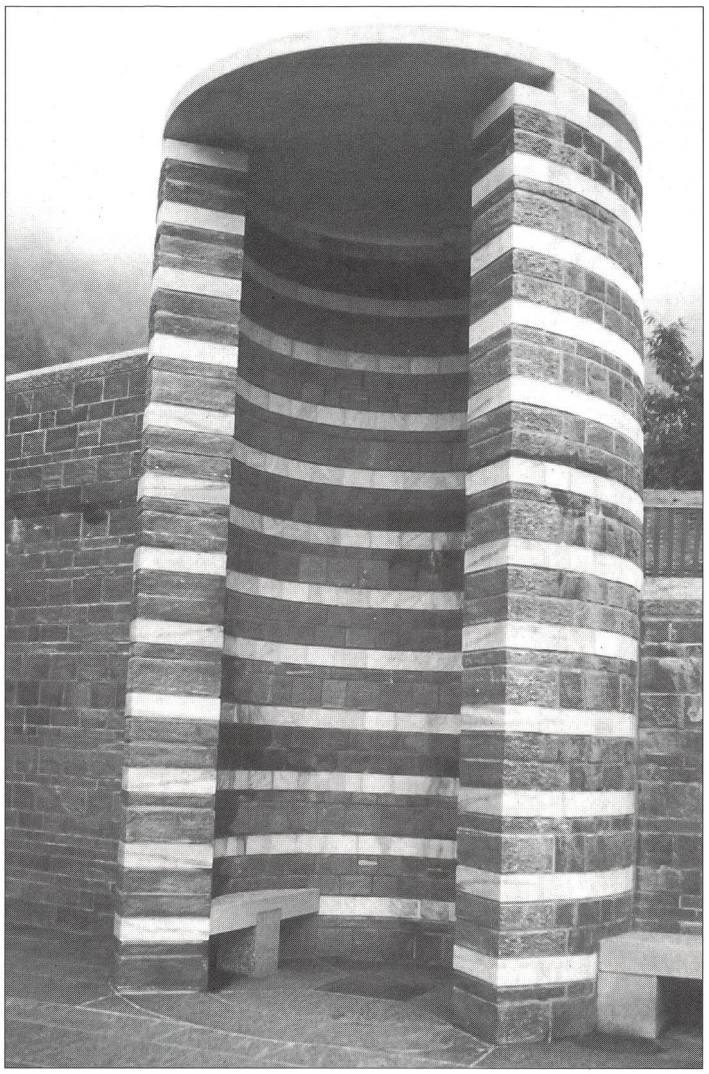
Articolazioni

Sono le connessioni tra le diverse ossa che permettono il movimento. Nelle articolazioni si forma il liquido che serve a lubrificare le superfici di contatto e assicura il nutrimento alle cartilagini che coprono l'osso.









Una colonna ... di Botta. Particolare della chiesetta di Mogno.
(foto: Enzo Castelli)

Legamenti

Sono strutture molto resistenti, passive, cioè incapaci di contrarsi e fare movimento, ma in grado di stabilizzare e sostenere parzialmente la colonna. Rivestono in parte le vertebre per tutta la lunghezza e in varie direzioni, anche all'interno del canale spinale.

Sistema nervoso

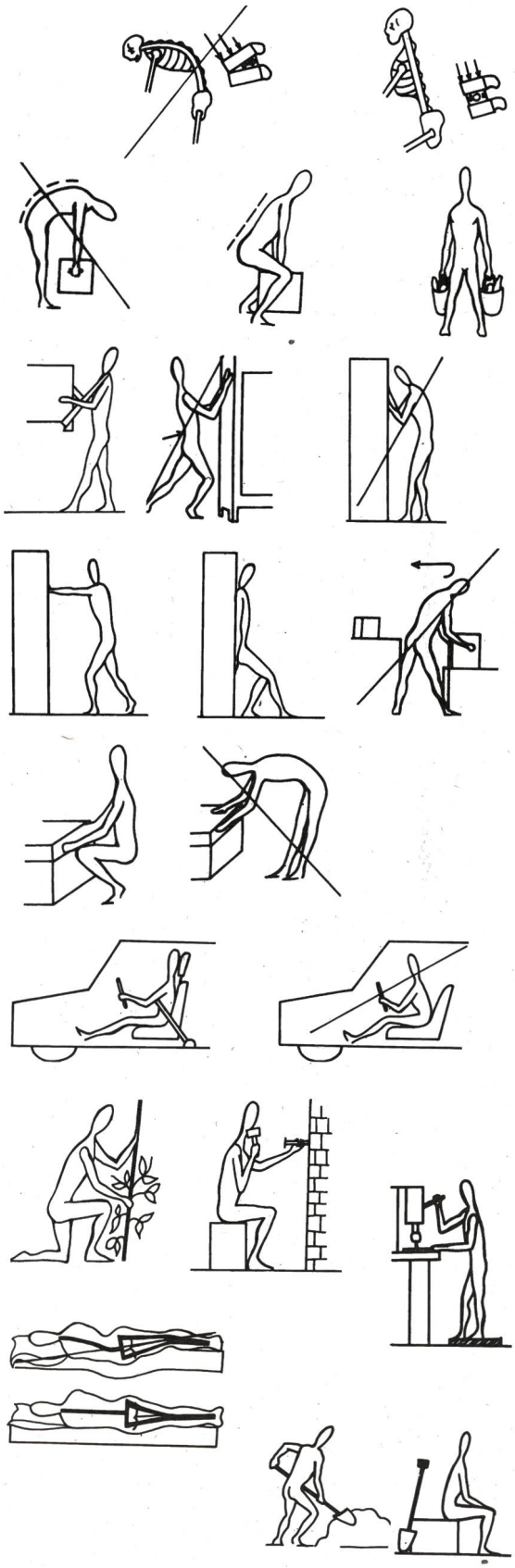
È la struttura attraverso la quale il corpo prende contatto con l'ambiente esterno.
La profilassi della colonna vertebrale è data, come detto, da una vita più attiva, con ginnastica in generale, esercizi di stretching specifici, da un controllo ergonomico del posto di lavoro e dell'attività quotidiana.

L'ergonomia ci insegna come comportarsi nella vita di tutti i giorni, sia durante l'attività obbligatoria del lavoro, sia durante il tempo dedicato a qualche attività sportiva.
Tra le cause più note del «mal di schiena», oltre all'età, v'è d'annoverare il peso eccessivo (quindi l'alimentazione errata e la sedentarietà).

Prevenzione

Sono utili gli esercizi di ginnastica e di stretching (ne parlano varie pubblicazioni e opuscoli) che servono a rinforzare la muscolatura dorsale e addominale ed evitare che abbiano a subire scompensi di varia natura. Infine, la conoscenza e la pratica di consigli vari nelle attività quotidiane servono a preservare e a proteggersi dal «mal di schiena». ■

Consigli

Per una buona igiene e prevenzione dei dolori alla colonna vertebrale:

- alzando un peso, ricordarsi di tenere dritta la schiena e piegare le gambe;
- il peso che si trasporta dev'essere tenuto il più vicino possibile al corpo, a braccia tese;
- distribuire simmetricamente il peso sulle due braccia;
- facilitare il trasporto di oggetti pesanti con l'aiuto di cinghie, funi ecc.;
- per spingere un oggetto pesante, non curvare mai la schiena in avanti o indietro;
- evitare torsioni della colonna vertebrale per sollevare o spostare oggetti pesanti;
- per rifare il letto o cercare oggetti in basso, piegarsi sulle gambe e mai sulla schiena;
- adattarsi al lavoro in basso usando uno sgabello o inginocchiandosi;
- usare un rialzo sotto i piedi se il lavoro da effettuare è posizionato più in alto;
- in auto sedersi con la schiena quasi verticale, guidando con le ginocchia e i gomiti semiflessi;
- cambiare spesso di posizione e prendersi brevi pause durante un'attività lavorativa;
- per il riposo notturno è bene avere un letto con materasso duro ed elastico;
- per una buona prevenzione, ricordarsi di camminare, correre, salire le scale, in poche parole, adoperare le gambe;
- nei casi di necessità e per riattivare la funzione persa, non va dimenticato di rivolgersi a una struttura adeguata per un allenamento o una cura appropriata.