



SPORT FISIOTERAPIA

TECNICA ALEXANDER

La tecnica Alexander (dal nome del suo ideatore, l'australiano Frederick Matthias Alexander, morto nel 1955) è efficace a lungo termine per il mal di schiena cronico, se viene unita a un programma di esercizi fisici ad hoc. Lo rivela uno studio inglese condotto da ricercatori delle Università di Southampton e Bristol (pubblicato sul *British medical journal* online). «Questo metodo aiuta a migliorare la postura e l'equilibrio, ed è studiato, in particolare, per ridurre le tensioni sui muscoli della testa, del collo e della spina dorsale», spiega Gaetani. «Bisogna però tenere presente che si tratta di esercizi preventivi e non terapeutici. In altre parole, non funzionano per far passare il mal di schiena nella fase acuta».

◆ L'elenco degli insegnanti della tecnica Alexander in Italia si trovano su www.collalibero.it.

● Non va bene per chi soffre di patologie discali conclamate (ernia e altre discopatie). Ed è sempre necessario chiedere un parere preventivo al proprio medico.

CHIROPRACTICA

La chiropratica venne ideata nel 1895 a Davenport (Stati Uniti) dal canadese Daniel David Palmer e si

basa su manipolazioni per correggere le cosiddette sublussazioni vertebrali. «Può dare qualche beneficio nelle fasi acute, ma occorre sempre prima consultarsi con un medico esperto», dice Buselli.

◆ Maggiori informazioni si possono trovare sul sito dell'Associazione italiana chiropratici (www.associazionechiropratici.it). Si consiglia, in ogni caso, di rivolgersi solo a chiropratici laureati in medicina.

● Attenti ai rischi, che possono essere molto seri. La chiropratica non è una disciplina insegnata nelle università italiane e alcuni la praticano senza essere qualificati. Mettersi nelle mani (letteralmente) di una persona inesperta può provocare danni gravi alla colonna vertebrale.

METODO FELDENKRAIS

«Il metodo Feldenkrais, creato dal fisico e ingegnere russo-israeliano Moshe Feldenkrais, non si può considerare una semplice ginnastica», spiega Lorenzo Panella (Lorenzo.Panella@ok.res.it), direttore del dipartimento di riabilitazione dell'Asl di Vercelli. «Piuttosto, si tratta di un sistema psicologico che integra movimento, sensazione e pensiero». Punto di arrivo è l'apprendimento di tecniche e concetti da parte del paziente. Ma come? «Ci sono due modalità di insegnamento», continua Panella. «Nelle sedute collettive si impara come camminare, come alzarsi, come estendere la colonna. Durante quelle individuali, il fisioterapista corregge direttamente i singoli errori di postura».

◆ Può essere insegnato esclusivamente da insegnanti diplomati a seguito di una formazione quadriennale: sono elencati, per regione, su www.feldenkrais.it, il sito dell'associazione italiana che li riunisce.

● Non ci sono controindicazioni se praticato da insegnanti esperti.

METODO MCKENZIE

«Il metodo ideato dal fisioterapista neozelandese Robin McKenzie poggia sul principio di aiutare il paziente a riconoscere esattamente da dove nasce il suo dolore, per poi annullarlo grazie a una serie di esercizi posturali, per un

Gli esami per scoprire la causa del dolore

Quali esami fare quando il male falcia la schiena? «Il dolore è un sintomo, bisogna scoprire la causa», spiega Feliciano Di Domenico (Feliciano.DiDomenico@ok.res.it), direttore del dipartimento di riabilitazione ortopedica al Gaetano Pini di Milano. «La radiografia è il primo passo da fare: mette in luce la struttura delle ossa e lo spazio tra le vertebre, così si può capire se il mal di schiena dipende da una discopatia o se è legato ad altri problemi. Quando questo primo risultato richiede qualche approfondimento, il medico richiede una Tac, che pone in evidenza le ossa con un maggiore dettaglio e permette di ottenere una ricostruzione tridimensionale. Ancora più raffinata è la risonanza magnetica. Se sono necessarie ulteriori indagini, il medico può consigliare una scintigrafia, nel caso ci sia il sospetto di lesioni secondarie legate ad altre patologie ossee. L'elettromiografia, che analizza l'attività elettrica del muscolo, consentirà di valutare bene un'ernia del disco».

numero di lezioni singole variabili da soggetto a soggetto», dice Panella. «L'idea di base è che i problemi lombari siano per la maggior parte di origine meccanica, conseguenze di posture o movimenti errati».

◆ Ulteriori informazioni su questa tecnica all'indirizzo www.mckenzie-italia.com.

● Comprende anche una parte di tecniche di pressione e manipolazione, quindi è essenziale affidarsi a mani esperte. Si consiglia di rivolgersi a fisioterapisti che lavorino anche in collegamento diretto con gli ospedali.

METODO MÉZIÈRES

Il metodo della fisioterapista francese Françoise Mézières prevede una serie di esercizi per distendere le fibre muscolari. Riassume Panella: «L'obiettivo è quello di ri-

I farmaci utili nella fase acuta

Nella fase acuta del mal di schiena i farmaci risultano quasi sempre indispensabili. «Il medico può prescrivere i Fans, antinfiammatori non steroidei (il più popolare è l'aspirina), che si possono assumere al massimo per una settimana e sempre associati a gastroprotettori», spiega Annamaria Burato (Annamaria.Burato@ok.res.it), responsabile della struttura semplice di terapia antalgica all'ospedale Maggiore di Chieri (Torino). «Un'alternativa sono i corticosteroidi (cortisone), che hanno un potente effetto antinfiammatorio e a volte vengono associati a un analgesico, ma vanno assunti sotto stretto controllo medico, perché possono avere numerosi effetti collaterali. In alcuni casi si usano anche i cosiddetti anticox 2, che però possono incrementare il rischio di problemi cardiovascolari. Molto più soft, invece, i miorilassanti, per sciogliere la muscolatura. Terminata la fase acuta, per combattere il dolore ci sono gli analgesici, più o meno potenti a seconda delle situazioni».