

Cinque terapie in movimento

Qui accanto i diversi metodi che cercano di risolvere il mal di schiena lavorando sulla posizione del corpo nello spazio e su come i vari gruppi muscolari possono recuperare funzionalità e armonia



Metodo Feldenkrais

Ideato negli anni Quaranta da un ingegnere della Sorbona, cerca di aiutare una persona a riprogrammare il proprio modo di muoversi. Le sedute possono essere anche collettive

Metodo Mézières

Messo a punto da una fisioterapista parigina negli anni Quaranta punta a riequilibrare rigidità e tensioni posturali attraverso stiramenti che coinvolgono una catena di gruppi muscolari che lavorano in sinergia



Osteo

Nata alla fine degli anni Sessanta dove oggi disturbati da manipolazioni (frizioni, movimenti) che prevedono un uso mirato della forza



Illustrazione: Mirko Tangherlini

Mal di schiena, fermi un giorno prima di prendere i farmaci

*L'esperto: «Per capire se è serio non bisogna soffocarlo»
Cause e rimedi nell'«Enciclopedia medica» del Corriere*

L'opera

Dal 27 dicembre
il dizionario
e i libri tematici

Non risparmia nessuno: persone famose, ne soffre perfino il superattivo Tony Blair, e gente comune, casalinghe, impiegati, operai. Il mal di schiena inchioda all'inattività, fortunatamente in via temporanea (per lo più) dal 12 al 13% delle persone fra i trenta e i sessant'anni. Malattia del secolo, evidentemente, ma ancora in cerca d'autore. Le cause, nonostante i mille studi, restano incerte: il «sapere» medi-

miglia li consigli (la telefonata al dottore è un classico in queste situazioni!): i derivati dell'aspirina, i Fans, eliminano il dolore solo momentaneamente e fanno male, prima di tutto allo stomaco. Non solo, ostacolano un'eventuale diagnosi: se il problema scompare da solo nell'arco di una giornata, non è niente di grave; se persiste per diversi giorni, probabilmente all'origine c'è qualcosa che non

Sciatica?



L'Enciclopedia medica del *Corriere* parte con un volume **gratuito** in edicola il 27 dicembre. Dal 3 gennaio i libri costeranno **12,90 euro**. Il piano dell'opera prevede inizialmente otto volumi di **dizionario**: non un semplice elenco delle voci dalla A alla Z, ogni lemma costituisce infatti un vero e proprio capitolino esaustivo sull'argomento; altri otto libri sono dedicati a specifiche aree **tematiche**: il pronto soccorso; le risposte del medico alle domande dei pazienti; l'alimentazione e il benessere; i rimedi naturali, la cura e la prevenzione del tumore; la psiche; il cuore; il bambino.

co si è arenato nel descriverle, arrivando a ipotizzarne quasi 800. C'è chi accusa certe professioni (conducenti di autotreni e di autobus, infermieri, operatori al videoterminale), chi dà la colpa alla sedentarietà. Altri invocano il ruolo chiave delle tensioni muscolari da stress, da ansia, addirittura da malocclusione delle arcate dentarie. Sta di fatto che sempre più spesso capita che una persona sotto i cinquant'anni si svegli una mattina bloccata dal colpo della strega o ripiegata su se stessa per un lancinante dolore alla schiena, la vecchia *lombaggine*.

Che fare? La cosa migliore è mettersi a letto o l'immobilità può far peggio?

«La questione è stata dibattuta in questi ultimi anni — risponde Feliciano Di Domenico, direttore del dipartimento di riabilitazione ortopedica dell'Istituto Gaetano Pini di Milano — ma oggi la cosa migliore sembra essere il riposo a letto per 24 ore, meglio su un letto rigido e con un cuscino sotto le ginocchia, senza prendere farmaci. Raccomandazione che sottolinea, nonostante che la maggior parte dei medici di fa-

Il test

- 1 Il dolore** si irradia alla parte posteriore della coscia e della gamba fino al piede?
- 2 Avvertite** formicolii?
- 3 Incontrate** difficoltà a tirare su le dita del piede?
- 4 Provate** una sensazione di cedimento di tutto l'arto?

RISPOSTA

Se sì, con buona probabilità il vostro dolore è dovuto a un'irritazione del nervo sciatico.

E questo qualcosa che cos'è di solito e come rimediare?

«Nella maggior parte dei casi la causa nascosta è in posizioni viziate, soprattutto sul luogo di lavoro, ma dovuta anche alla debolezza di certi muscoli o ancora, a spasmi su base emotiva, ansiosa. Tutto peggiorato dalla sedentarietà. Per uscirne la strada da percorrere sono le terapie corporee. E qui la scelta ormai è amplissima. Si va dal metodo McKenzie, una sorta di autotrattamento ideato da un fisioterapista neozelandese negli anni Cinquanta, a varie tecniche di ginnastica, Mézières, Souchard, fino all'osteopatia e alla

chiropratica. Quali consigliare? È difficile perché a tutt'oggi non esistono studi che abbiano messo a confronto queste diverse strategie».

Le indagini, radiografia e Tac, quando sono necessarie?

«Oggi se ne fa uso e abuso. In caso di mal di schiena senza segni che facciano sospettare un'ernia del disco, sono inutili. Peraltro, nella maggior parte dei casi, fino all'80%, non mettono in risalto niente di anormale».

Franca Porciani