

Un dolore antico che oggi, per colpa della sedentarietà, colpisce quindici milioni di italiani. Ecco cosa fare per prevenirlo. E, dalle terapie fisiche all'epiduroscopia, in caso di attacco come arrivare a capirne l'origine

### CAUSE PRINCIPALI

**TRATTO CERVICALE**  
Nell'80-85% dei casi la causa è muscoli uno sforzo brusco. Il meccanismo lesa è tipico degli incidenti automobilistici:

#### COLPO DI FRUSTA

1 Nell'istante del tamponamento, il sedile ed il conducente hanno una forte accelerazione in avanti

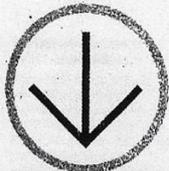


2 La testa viene pressata contro il poggiatesta (danno da iperestensione)



3 Il capo viene proiettato in avanti con una velocità superiore rispetto al resto del corpo (danno da iperflessione)

TAMPONAMENTO



# Mal di schiena

## Stili di vita e posture scorrette così la nostra colonna va in tilt

#### Solidarietà

##### FRANCESCO TOTI PER I BAMBINI

Francesco Toti è entrato a far parte del direttivo dell'Associazione Bambino Gesù Onlus. L'associazione è la onlus ufficiale dell'ospedale pediatrico romano



#### Depressione LE DONNE PIÙ DEL TU

Le donne temono la depressione, come le malattie, come il seno. Lo dice l'indagine Osservatorio salute della tic. Per il 54% delle depressioni

#### Farmacia

##### DONA UN F. A CHI NE HA

Fra i 13 e i 15 tremila farmacie. Giornata nazional del farmaco: si donare un f. ai limiti della sus-



#### Dipendenze DUE ANNI DI CONTROLLO

Lotta a vecchie dipendenze: di con i progetti L. Giovedì 11 nell del Santo Spir via del Peniten: verranno prese, nella

#### Tumori infantili UNA BORSA BIENNALE E UNA RACCOLTA FONDI

Figap Onlus indice un concorso per una borsa di studio biennale per medici, biologi o laureati in materie

Molti gli approcci non tradizionali di fronte ai disequilibri della postura. Una volta individuata la causa della patologia, ecco come orientarsi

## Da Back School a Feldenkrais una guida alle tecniche "soft"

#### ROSELLA MAGNI

**N**ei paesi industrializzati si perdono ogni anno milioni di giorni lavorativi a causa del mal di schiena. Oltre all'approccio farmacologico o chirurgico tradizionale, si possono percorrere strade diverse? Sì, ma è fondamentale, prima della scelta, stabilirne le cause: «Il dolore nella maggior parte dei casi non è dovuto ad una patologia del rachide ma a posture e movimenti scorretti, a stress psicologici, alla forma fisica scadente, al sovrappeso, all'abuso alimentare e di alcolici, a insufficiente conoscenza della colonna vertebrale», spiega Benedetto Toso, fondatore dell'Associazione Back School ([www.backschool.it](http://www.backschool.it)), docente di Scienza della formazione all'Università Cattolica di Milano. «Il programma di questo metodo è basato sulla ginnastica

antalgica e rieducativa che agisce sulla postura del rachide e la decompressione dei dischi intervertebrali, sulle tecniche di rilassamento, sullo stile di vita e sulla consuetudine all'attività motoria».

Un'altra via percorribile è quella dell'osteopatia. Erwin Ploner ([www.roi.it](http://www.roi.it)): «Agiamo sulla compressione. In realtà un problema di schiena spesso non nasce dalla schiena ma lì arriva, esclusi i casi di traumi diretti, come le cadute. L'osteopata cerca di identificare qual è nella persona il punto di maggiore squilibrio e comincia a lavorare su quel punto». Come supporto (non in casi gravi) lo yoga è assai utile, spiega Claudio Conte, insegnante e socio fondatore della Yani ([www.insegnantiyoga.it](http://www.insegnantiyoga.it)).

Tra le diverse tecniche anche il Metodo Feldenkrais, adatto non solo agli adulti: «Bimbi in età scolare o addirittura pre-sc-

olare con il mal di schiena e adolescenti con rigidità nella zona cervicale», racconta Caterina Forte, insegnante Metodo Feldenkrais a Palermo ([www.spaziostudiofeldenkrais.it](http://www.spaziostudiofeldenkrais.it)). «Nel caso degli adulti riattivare la mobilità della schiena praticando questo metodo può sicuramente prevenire un possibile intervento chirurgico e curare».

Osservare e riabilitare è l'obiettivo del metodo Mézières. Spiega Maria Teresa D Santis, fisioterapista e allieva diretta della fisioterapista francese scomparsa nel 199 ([www.metodomezieres.it](http://www.metodomezieres.it)): «L'osso è soggetto al muscolo, per recuperare la funzionalità il metodo lavora sul riequilibrio delle catene muscolari di cui tres' inseriscono sulla colonna vertebrale. Queste catene sono pre ipertoniche ed in costante retrazione: sono la causa di tutti i nostri dismorfismi».

zioni sono diverse: deficit posturale, artrosi, protrusioni o ernie. «Dopo la terapia sintomatica con antidolorifici, antinfiammatori, cortisone — precisa Confalonieri — è necessario capire l'origine del dolore: la schiena è un organo complesso fatto di ossa, dischi, muscoli, nervi, legamenti e midollo spinale. Può andar bene una terapia fisica con manipolazioni, ginnastica, pancafit, pilates che, rinforzando i muscoli addominali, allentano la tensione della colonna. Se non funziona c'è l'ossigeno-ozonoterapia, con infusioni intradiscalari di gas che seccano l'ernia. Se l'ozono non è

Il gluteo, provoca una pericolosa curvatura della colonna



sostegno lombare



PRODUZIONE DI CURVATURA NATURALE



PRODUZIONE DI CURVATURA NATURALE



Cuscino normale

Cuscino anatomico



ITA

la

man

tiene