

HAI IL MAL DI SCHIENA?

RIMANI ATTIVO!

di Andrea Fabiani

Capita. È capitato. Capiterà. A chi non è mai successo di avere un mal di schiena? Un problema che affligge molti, gente comune e sportivi, professionisti o semplici "simpatizzanti", ma che nella vita dei nostri giorni diventa un problema sociale, condizionando non solo le relazioni interpersonali e la quotidianità, ma anche la partecipazione attiva al lavoro, con la conseguente perdita di giornate lavorative.

«Il dolore può variare da lieve a molto forte - ci dice il dott. **Mariano Avio**, medico di medicina generale e medico sociale della Lube Volley Civitanova Marche, impegnato sul campo nella battaglia medica al problema. - Può essere di breve o di lunga durata. Tuttavia spesso la lombalgia può rendere difficile praticare molte attività della vita quotidiana e di quella sportiva» precisa.

Quali sono, dottore, le cause anatomiche del dolore?

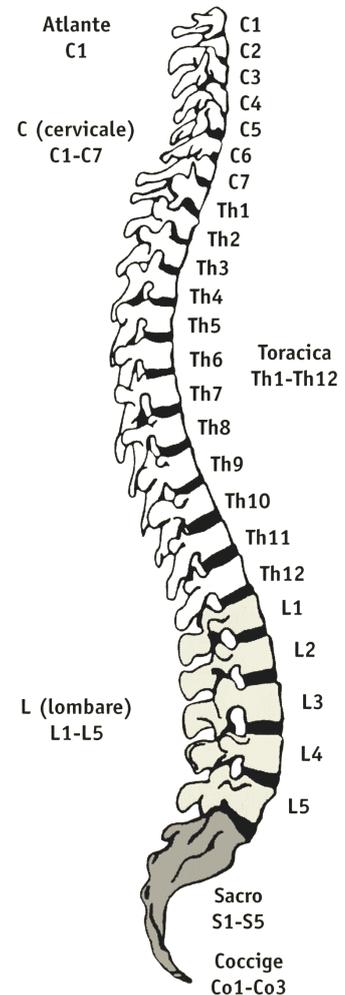
«Il problema riguarda muscoli, legamenti, nervi e dischi intervertebrali della colonna vertebrale in tutta la sua estensione... Ci sono molte cause di lombalgia. Talvolta si verifica dopo un movimento specifico, come il sollevamento di un peso o il semplice piegarsi in avanti. Anche l'invecchiamento svolge il suo ruolo. Quando invecchiamo, la nostra spina dorsale invecchia con noi. L'invecchiamento provoca alterazioni degenerative della colonna vertebrale. Questi cambiamenti possono iniziare già a 30 anni o anche prima e può renderci predisposti al mal di schiena, so-

prattutto se si esagera con le nostre attività o con lo sport. Questi cambiamenti dovuti all'invecchiamento, tuttavia, non impediscono alla maggior parte delle persone di essere attive, e in generale, di condurre una vita senza dolore. Abbiamo visto diversi maratoneti di 70 anni o più che, senza dubbio, hanno alterazioni degenerative della loro schiena ma continuano a correre senza problemi!».

«Il problema non è la diffusione epidemologica del sintomo - ci dice **Marco Torresi**, direttore tecnico del centro cinesiologico Chipos, da diversi anni operante a Jesi - bensì il fatto che la sua comparsa sia via via sempre più precoce. E quando una persona cerca una soluzione al problema, questa deve essere centrata alla persona stessa». E ci illustra qual è la metodologia di approccio alla cura del mal di schiena proposta nel suo Centro.

Entrare in Chipos non è in effetti come te lo aspetteresti. Non si tratta affatto di una palestra con strumentazioni ginniche tradizionali. Quello che conta è il corpo come unico strumento ginnico che l'attività cinesiologica proposta da Chipos cerca di valorizzare. Marco si avvale della collaborazione di Michela Santoni e di altri professionisti, tutti coinvolti in quella che percepisco come una rivoluzione nel trattamento del mal di schiena.

«Il mal di schiena - tengono a precisare - va sottoposto all'attenzione medica prima di ogni altra cosa. Non è bene avvalersi della "consulenza" di amici o



GLI INTERVISTATI...

MARCO TORRESI

direttore tecnico del centro cinesiologico Chipos e
MICHELA SANTONI



MARIANO AVIO

medico di medicina generale e medico sociale della Lube Volley Civitanova Marche

conoscenti che riferiscano di aver avuto analogo problema. È il medico, curante o specialista, a dover porre l'indicazione ad un trattamento passivo o attivo del mal di schiena».

Che cosa significa attivo e cosa passivo?

(Michela) «Vedi, trattare attivamente il problema mal di schiena non vuol dire semplicemente ricorrere alla fisioterapia o all'osteopata. Significa fare della persona che ha il problema l'attivo e cosciente protagonista del suo trattamento, il primo responsabile».

Nel pratico?

(Marco) «La persona che si rivolge al nostro tipo di approccio viene educata alla conoscenza della propria colonna vertebrale, a come è fatta, a cosa le provoca dolore, per cui entriamo in simbiosi con la quotidianità del "paziente" in modo da produrre una sorta di igiene comportamentale che permette di evitare quei movimenti che provocano il sintomo e correggerli, eseguendo anche esercizi utili a prevenire e combattere il dolore».

Mi pare di capire che la soluzione al problema stia nella nostra vita quotidiana, nei gesti che si compiamo al lavoro, a casa, nel tempo libero.

(Marco) «Sappiamo che solo il 20% dei dolori di schiena è dovuto a cause specifiche, cioè a precise malattie della colonna vertebrale, dalla testa ai piedi... il resto

è conseguenza di posture e movimenti scorretti, stress psicologici, sovrappeso, forma fisica scadente».

È la vita moderna...

(Michela) «Esatto. Non solo la popolazione adulta ma soprattutto i giovani vanno educati a una cultura della prevenzione che non vuol dire solo cura del corpo ma anche e soprattutto azione sui fattori di rischio, come il fumo o le abitudini alimentari... i dischi della colonna vertebrale, ad esempio, sono fatti di acqua e se non ci si idrata, sono loro tra le prime strutture del nostro corpo a soffrirne... e per una patologia che presenta una elevata percentuale di ricadute. Dobbiamo imparare a difendere la nostra colonna vertebrale, sin da piccoli».

Fare sport aiuta?

(Marco) «Un muratore, pur presentando alterazioni della colonna, più tardivamente avvertirà un mal di schiena rispetto al prototipo della persona oggi affetta da mal di schiena, cioè l'impiegato che passa ore e ore seduto in ufficio, magari davanti ad un computer, e che poi, una volta a casa, si getta sul divano ... perde massa muscolare e il dolore gli si manifesta più precocemente perché non ha gli strumenti per combattere il dolore se non gli anti infiammatori... e Con questo voglio dire che fare sport, correttamente, con una adeguata preparazione, non può che fare bene».

E quale sport consigliereste ad un genitore per il proprio figlio così da prevenire il mal di schiena?

(Michela) «La ginnastica artistica e le arti marziali sono probabilmente gli sport più completi perché permettono un utilizzo completo del corpo... il nuoto è, nel caso del mal di schiena, un buon sintomatico perché annienta la gravità modificando l'ambiente in cui ci si muove, ma, da un punto di vista di approccio attivo, non è sicuramente l'ideale».

«Fare più sport insieme, così da aumentare le ore di attività fisica, probabilmente sarebbe la migliore soluzione» puntualizza Marco.

Quindi stiamo sfatando alcuni luoghi comuni!

«In effetti - prosegue Marco - cambia la prospettiva rispetto al passato e cioè... il riposo a letto in fase acuta deve essere limitatissimo alla situazione di massimo dolore; prima si ritorna alle attività quotidiane meglio è, chiaramente usando la colonna correttamente, rispettandone la fisiologia; ed è molto più facile rieducare una persona al corretto movimento in presenza del dolore; poi, dormire su un materasso in lattice che si adatti a doghe flessibili e dotarsi di un cuscino adatto alle caratteristiche della propria colonna cervicale sarebbe il miglior modo per fare sonni tranquilli, lontani dal fastidioso mal di schiena».

IL MAL DI SCHIENA TI BLOCCA?

CHIPOS
CHINESIOLOGIA & POSTURA

DA CHIPOS PUOI FARE ATTIVITÀ MOTORIA... E VINCERE IL MAL DI SCHIENA.
Ginnastica preventiva, antalgica, compensativa, Back School e di Educazione Posturale.

PERSONAL TRAINING, SEDUTE INDIVIDUALI E DI PICCOLO GRUPPO:
FISIOPILATES®, RILASSAMENTO, GINNASTICA FUNZIONALE,
GINNASTICA PELVICA, CONSAPEVOLEZZA CORPOREA.

V. G. SALVEMINI 1 - JESI
T/F. 0731.61124
M. 338.5798585 - 338.5754625
INFO@CHIPOS.IT
WWW.CHIPOS.IT