

Esercizi curativi per il mal di collo e per il mal di schiena

Nonostante le evidenze sull'efficacia degli esercizi terapeutici in presenza di mal di collo e mal di schiena, questo tipo di approccio viene proposto a meno della metà dei pazienti. Lo denuncia uno studio americano su Arthritis Care & Research..

Quando l'attività fisica può essere curativa?

E' utile soprattutto nelle patologie croniche della colonna cervicale e lumbosacrale. In generale, però, è meglio evitare di fare ginnastica intesa come rinforzo non specifico o generico durante la fase acuta perché si corre il rischio di peggiorare le cose, soprattutto nel caso ci fosse un'ernia. Passata la fase acuta di mal di schiena o cervicalgia, l'esercizio fisico terapeutico ha indubbi vantaggi preventivi e curativi a lungo termine agendo sul tono muscolare, sul controllo della postura e sulla percezione del dolore.

Ci sono poi particolari esercizi che devono essere individuati in base ai sintomi e al tipo di problema, che possono essere efficaci anche in fase acuta. Vengono fatti per diminuire proprio la "spina irritativa" all'origine del dolore e possono essere associati all'eventuale terapia farmacologica.



Angela Palme

Sono dunque esercizi sinergici nel ridurre precocemente i sintomi della fase iniziale e permettere di anticipare il lavoro muscolare e il recupero vero e proprio.

Quali gli esercizi indicati?

Sono diverse le tecniche di chinesiterapia tradizionale che possono essere utili. Ma non esiste un'unica tecnica. Le varie metodiche riconosciute dalla comunità scientifica per la loro efficacia devono essere scelte in base al tipo di patologia ed alla fase, ecco perché non ci si

può basare delle esperienze di amici o parenti. Ogni lombalgia ha la sua storia e le sue cause, remote e recenti e va valutata singolarmente.

Tra i metodi efficaci rientrano i concetti McKenzie, Mézières, Suchard e DBC che agiscono sulle varie componenti della postura, sull'allungamento e rinforzo delle catene muscolari. Ma ognuna di queste ha efficacia dimostrata in determinate componenti e patologie.

In una fase secondaria possono essere utili anche altre attività fisiche come quelle fatte in palestra, il nuoto ma seguiti da un personal trainer preparato. Sovente infatti pazienti che si avvicinano alle discipline sportive dopo un brutto episodio acuto ripeggiano se non seguono un ricondizionamento opportuno, graduale e non ricevono consigli adeguati. Qualche altro consiglio?

E' bene che sia uno specialista a suggerire l'attività e il momento in cui riprenderla (che, in assenza di controindicazioni deve essere comunque il più presto possibile), per avere benefici duraturi è fondamentale che l'esercizio venga fatto in modo continuativo. Per alleviare i dolori alla colonna è anche utile agire su altri fronti, per esempio perdendo peso, riassumendo uno stile di vita attivo e migliorando la propria postazione lavorativa dal punto di vista ergonomico. Anche come si sta seduti può essere determinante.

Dunque sempre esercizi, dalla fase acuta alla fase di remissione dei sintomi, ma esercizi diversificati e specifici fase per fase. La scienza ormai ha assodato che per il mal di schiena la cura è sempre il movimento. Il riposo a letto prolungato è la peggior cura possibile per la stragrande maggioranza dei mali di schiena e collo.

N.B. se si soffre di mal di schiena, ci si può anche far trattare ogni giorno con le tecniche più indicate per attenuare precocemente i dolori, ma è assolutamente controproducente se per le restanti 23ore e mezza si continua a far "danni", anche se involontariamente o inconsciamente. Questo per sottolineare che, la corretta educazione e l'auto trattamento (tramite opportuni esercizi introdotti appena possibile) nella prognosi di un episodio di lombalgia, (sia a lungo che a breve termine) sono fondamentali.

Marco Segina

C.R.C.V.

Centro Rieducazione
Colonna Vertebrale®

CENTRO FISIOTERAPICO SPECIALISTICO
DELLA COLONNA VERTEBRALE
FISIOSAN® - FISIOTERAPIA ORTOPEDICA

DIREZIONE: DOTT. FT. FRANCESCO ZARATTINI
DOTT. FT. MARCO SEGINA

POLIAMBULATORIO FISIOSAN S.R.L. VIA GENOVA 21, TRIESTE.
TEL. 040 3478678 - INFO@CRCV.IT - WWW.CRCV.IT

