

Dr. Umberto Donati
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Specialista in Chirurgia della Mano
Specialista in Medicina Legale e Assicurazioni
Medico Esperto in Omotossicologia
www.ortopedicoabologna.it

Il Mal di Schiena Imparare a Prevenirlo

Il movimento quotidiano della schiena contribuisce a mantenerla sana e attiva: esistono tuttavia movimenti impropri o insufficienti che possono causare parecchi problemi, che spesso iniziano dai dischi.

Sapere come lavora la colonna vertebrale può aiutare a capire come un movimento corretto possa aiutare a prevenire il mal di schiena. La colonna vertebrale sostiene il corpo e gli consente di muoversi liberamente, grazie alla presenza di tre curve fisiologiche, che danno alla colonna un profilo a “S”. Se correttamente allineate queste curve mantengono bilanciato il corpo e distribuiscono uniformemente il peso su tutta la colonna, riducendo la possibilità di danni alla schiena. Il corretto allineamento delle curve fisiologiche è garantito da una muscolatura forte ed elastica: questo è molto importante nel rachide lombare, tratto di colonna che lavora di più perché è quello che si muove di più e inoltre su di esso grava il peso del corpo.

Lo scheletro della colonna vertebrale è costituito da elementi ossei, le vertebre, fra i quali sono interposti i dischi, con funzione di ammortizzatori: assorbono infatti gli urti durante i movimenti della colonna. Ciascun disco ha un centro gelatinoso (nucleo) e un anello esterno più resistente (anulus). Con i movimenti la parte più ricca di liquidi, il nucleo, si sposta sul piano permettendo alle vertebre di ondeggiare avanti e indietro e in laterale, e concedendo così al corpo la possibilità di piegarsi e muoversi.

Dimensioni, forma ed elasticità dei dischi variano nel corso della giornata, anche in rapporto ai movimenti; di notte i nuclei si idratano per osmosi e aumentano di volume: al mattino l'anulus è rigido e meno flessibile e quindi bisogna fare attenzione ed evitare i movimenti di flessione in avanti, compreso l'esercizio di andare a toccarsi le punte dei piedi, esercizio ritenuto salutare e invece pericolosissimo se fatto al mattino; anche lavarsi il viso e i denti o radersi comportano una posizione spontanea di flessione del tronco con colonna vertebrale in cifosi: è preferibile scaricare parte del peso appoggiando una mano al lavabo o, meglio ancora, come vedremo più avanti, flettere leggermente le ginocchia. Durante il giorno i movimenti del corpo spingono i liquidi dentro e fuori del nucleo; alla sera l'anulus è più flessibile, e la perdita di liquido porta ad un abbassamento dei dischi e a una diminuzione di statura.

I disturbi alla colonna vertebrale hanno origine da abitudini sbagliate, ad esempio da atteggiamenti posturali scorretti: stando in piedi, seduti oppure muovendosi ma in modo scorretto si sottopone la colonna a sovraccarichi di lavoro che provocano dolore. Una flessione protratta sollecita l'anulus, mentre l'iperestensione aumenta il carico sulle faccette articolari infiammandole; i muscoli si contraggono per immobilizzare la schiena (contrattura antalgica) aumentando il dolore. Col passare del tempo le abitudini scorrette portano a una precoce usura dei dischi, che perdono così la capacità di ammortizzare le sollecitazioni della colonna vertebrale, lasciando aperta la porta a una varietà di problemi al rachide che si manifestano con dolore. Il più delle volte per fortuna è sufficiente correggere la postura perché molti di questi problemi possano essere risolti.

Ma come si logorano i dischi? Fisiologicamente, col trascorrere del tempo i dischi degenerano per l'invecchiamento naturale. Posture scorrette possono accelerare tali processi. Con la disidratazione e la riduzione di volume dei dischi le vertebre si avvicinano, creando delle sollecitazioni eccessive sia sulle articolazioni posteriori, sia sulle strutture fibro-legamentose dei cor-

pi: ne deriva la produzione di osteofiti e di artrosi che possono esercitare compressione sia sulle terminazioni che innervano i tessuti interessati sia sulle radici nervose, sia sul sacco durale.

I dischi logorati o danneggiati possono essere responsabili di molti problemi: i più comuni insorgono con la lacerazione delle fibre periferiche dell'anulus (che è innervato da fibre sensitive e quindi il fatto provoca dolore), con la protrusione del disco (determinata dalla pressione del nucleo che si fa strada nell'anulus e che va a irritare una radice) o con l'ernia del disco (la fuoriuscita del nucleo dall'anulus, che può irritare localmente una o più radici oppure "migrare" e provocare gli stessi danni su radici vicine); altri problemi possono derivare dal resto della colonna vertebrale, ad esempio dall'artrosi (che può provocare dolore alle faccette articolari, ma anche aggravare o causare una stenosi che a sua volta irrita le radici nervose e provoca dolore), dall'instabilità (per cui le vertebre possono scivolare in avanti o talora all'indietro, causando distrazione dei legamenti, e quindi dolore, oppure direttamente una trazione sulle radici nervose).

Quali sono i movimenti corretti per la colonna? Tutti quelli che permettono di svolgere le attività quotidiane mantenendo le tre curve allineate e quindi riducendo il carico sulla colonna vertebrale; dormire, alzarsi, sedersi in modo appropriato possono quindi prevenire il mal di schiena: si pensi che si può far riposare la schiena riducendo il tempo trascorso a sedere, posizione che sovraccarica la colonna.

Esiste un modo corretto e un modo scorretto per compiere qualsiasi azione, anche se il lavoro richiede solo di stare in piedi o seduti.

STARE IN PIEDI

In genere ciò sollecita molto la schiena: è possibile camminare per un tempo più lungo di quanto si possa rimanere in piedi. Durante una stazione eretta protratta i muscoli che mantengono eretta la vostra schiena si stancano e permettono al tratto lombare e alle anche di cedere in avanti, provocando mal di schiena. Per evitare questa sollecitazione occorre stare in piedi con le anche flesse: ciò è ottenibile utilizzando un gradino o uno sgabello sul quale appoggiare ora un piede ora l'altro, proprio come avviene nei banconi dei pub inglesi. Sarebbe bene di tanto in tanto interrompere la stazione eretta cambiando posizione o facendo quattro passi: sgranchirsi le gambe con una breve passeggiata o fare un "break" darà sollievo alla vostra schiena. E' importante anche indossare calzature robuste, ben conformate e con un tacco non troppo alto.

STARE SEDUTI

Chi sta seduto a lungo (a un tavolo, o alla guida di un'auto, di un camion o di un trattore) può facilmente accusare mal di schiena: è quindi fondamentale sapere come sedersi correttamente.

Quando state seduti, come anche quando state in piedi, occorre evitare un aumento della lordosi del tratto lombare.

Se lavorate a un tavolo o a una scrivania, dovete stare avere una posizione rilassata ma non scomposta, perché ciò può aumentare le sollecitazioni del tratto lombare e di quello cervicale: il peso deve essere dunque ben distribuito, la schiena deve essere sostenuta dallo schienale della sedia, i piedi devono essere ben appoggiati al suolo. La sedia deve essere solida, e non morbida. Se è troppo alta le anche risulteranno più alte delle ginocchia (e ciò spinge in avanti il tratto lombare > dolore): se non è possibile cambiare la sedia si può ovviare ponendo uno sgabello sotto i piedi in modo da avere le ginocchia allo stesso livello o al di sopra delle anche, oppure accavallando le gambe per qualche attimo.

Non lavorate con il collo o la testa spinti in avanti, ma posizionate la sedia in modo tale da poter sedere in modo eretto e con la schiena appoggiata allo schienale. Sarebbe preferibile una sedia con i braccioli che possa sostenere la parte superiore della schiena e le spalle, in modo da far diminuire la fatica.

Se cominciate ad essere stanchi non cercate di stirarvi avvitandovi sulla sedia o "stravaccandovi"; cambiate piuttosto posizione ad esempio accavallando le gambe per brevi periodi, oppure appoggiando ora un piede ora l'altro su una pedana di 7-10 cm; meglio ancora sarebbe

ogni mezz'ora o al massimo ogni ora alzarsi, stirarsi e fare un breve giretto prima di tornare a sedere. Ciò vale in casa, in ufficio, al cinema, allo stadio e anche quando si guida.

A proposito di guida, non sedete troppo lontani dal volante tanto da avere le gambe quasi stese e la schiena piegata per compenso: posizionate il sedile in modo appropriato, in modo che le ginocchia siano più alte delle anche e che la schiena sia diritta. Se lavorate su un mezzo che non consente di regolare il sedile, ad esempio un trattore, cambiate periodicamente posizione oppure fermatevi per riposarvi e stirarvi.

La maggior parte di sedie, poltrone, divani, sedie a sdraio ecc. non consente di sedersi correttamente: per sostenere la colonna vertebrale e mantenerla nella posizione corretta bisognerebbe che fossero provvisti di una sporgenza all'altezza della vita, ma è anche vero che una sedia o uno schienale può essere adatto a una persona e non a un'altra date le diverse conformazioni delle taglie, e non possono esistere sedili adattabili a tutte le persone. Occorre perciò che ciascuno provveda personalmente al momento dell'acquisto della sedia (o, se in ufficio, al momento della sua acquisizione) ad accertarsi dell'adeguatezza del mezzo.

ALZARSI, PIEGARSI, STENDERSI, ECC

Questi movimenti associati a molte attività lavorative possono risultare un pesante fardello anche per le schiene più robuste. E' importante imparare a compiere questi movimenti in modo appropriato. Potrete ridurre al minimo le possibilità di sollecitazione o di danno se terrete a mente due concetti fondamentali:

1. *Non piegarsi mai in avanti senza piegare le ginocchia:* in questo modo potrete rad-drizzarvi senza sforzare la schiena, perché la maggior parte dello sforzo sarà compiuto dalle gambe. Questo sarà anche il modo per sollevare un oggetto: piegate le ginocchia ogni volta che dovete sollevare qualsiasi cosa sia dal pavimento sia da un tavolo e mantenete la schiena ben diritta per tutto il tempo del gesto. Non fanno così anche i sollevatori di pesi? Quando poi trasportate un oggetto bisogna che questo sia mantenuto contro il petto: la schiena resterà dritta e il peso sarà sostenuto dalle gambe; se invece terrete l'oggetto lontano dal corpo il peso vi farà piegare in avanti e la vostra schiena dovrà compiere uno sforzo per farvi rimanere dritti. Ciò vale anche per i lavori domestici dove è frequente la necessità di abbassarsi a raccogliere oggetti, riempire e vuotare la lavatrice (meglio poi fare due viaggi, magari portando i pesi sotto alle braccia invece che davanti al petto!), introdurre ed estrarre cibi dal forno, rifare i letti, accudire bambini piccoli. Per fare tutto ciò occorre avere una discreta forza dei quadricipiti, che intervengono nell'estensione delle ginocchia e che quindi hanno un ruolo determinante nel rialzarsi.
 2. *Non sollevare nulla al di sopra del livello dei propri gomiti.* Quando sollevate un oggetto al di sopra della cintura il vostro equilibrio viene messo in crisi e la schiena deve tendersi per evitare che il peso vi spinga in avanti: ciò comporta uno sforzo per la schiena. Allungarsi in alto per qualsiasi motivo può sforzare la schiena perché questa si inarca mentre vi tendete verso l'alto; se proprio lo dovete fare assicuratevi di avere una larga base di appoggio ed evitate di ruotare o inclinare il corpo, e utilizzate un solido sgabello o una scaletta.
- Questi principi possono essere applicati praticamente in tutte le attività lavorative.

DORMIRE

Alcuni dei peggiori sforzi per la vostra schiena possono essere compiuti mentre state dormendo profondamente. Molte persone che soffrono di mal di schiena aggravano la propria condizione ogni notte quando dormono e riferiscono che la propria schiena sta peggio dopo il riposo notturno

La prima cosa da fare è accertarsi che riposate su un letto confortevole e voi siete il miglior giudice del vostro letto: se esso non provoca indolenzimento o dolore alla schiena allora è probabile che esso sia un letto soddisfacente. La maggior parte delle persone sofferenti di mal di schiena hanno bisogno di un materasso duro che fornisca un sostegno per la schiena; un letto che si curvi al centro come un'amaca o che sia molto soffice farà curvare anche la schiena. Si

può aumentare la rigidità del materasso ponendo sotto di esso una tavola. Se vi trovate occasionalmente in una casa o in un albergo con un materasso troppo morbido può essere preferibile trasferire il materasso sul pavimento e dormire lì.

E' molto importante assumere posizioni corrette per dormire: evitare le posizioni sbagliate farà diminuire il dolore e permetterà alla vostra schiena di riposare.

Non si deve mai dormire a pancia in giù, perché si iperestende il tratto lombare e si tiene ruotato il collo; se si flette un'anca si riduce di poco la estensione della schiena ma se ne aumenta la rotazione in modo considerevole.

Così pure non si deve stare stesi sulla schiena con anche e gambe del tutto estesi: si accentua la lordosi lombare e si aumenta il dolore alla schiena.

Non dovrete neppure stare di schiena con un cuscino alto sotto il collo e la testa: il cuscino spinge in avanti il collo e la testa e può provocare dolore a testa, collo, spalle e braccia.

Evitate anche di stare di schiena con un cuscino alto sotto la testa e con i piedi appoggiati in alto: questa posizione sforza sia il collo sia la schiena.

Uno dei modi migliori di dormire è su un fianco, con anche e ginocchia flesse, senza però appoggiare la testa sul braccio, perché ciò può comportare problemi di circolazione nell'arto.

Potete stare di schiena con un rialzo sotto le gambe per diminuire la lordosi lombare.

Mettere sotto alle ginocchia un cuscino di 20-25 cm farà flettere anche e ginocchia: ciò diminuisce la lordosi lombare ed è un eccellente modo di dormire, anche perché impedisce di dormire a pancia sotto.

INSOMMA, PER LAVORARE IN MODO SICURO ED EVITARE STRESS ALLA SCHIENA....

1. Non stare in piedi quando si può fare lo stesso lavoro da seduto.
2. Quando sta seduto lo faccia in modo corretto e proteggendo la schiena
3. Usi molta cautela quando solleva qualcosa più in alto del suo petto. Anche allungarsi verso l'alto può sollecitare un rachide già dolente. Tenga il peso all'altezza dei gomiti e vicino al torace. Faccia attenzione a non scivolare con i piedi: ciò può provocare un improvviso strattone alla schiena.
4. Se deve sollevare un peso da terra o da un tavolo, lo faccia con le anche flesse, la schiena diritta e i piedi ben fermi.
5. Quando solleva un peso assieme a un'altra persona, alzate e abbassate il peso insieme. Prima di sollevare il peso decidete insieme come alzarlo.
6. Non cerchi di trattenere un oggetto che le sta cadendo.
7. Ruotare il tronco, specie con un peso in mano, è pericoloso: si giri sui suoi piedi
8. Faccia molta attenzione quando deve spingere o tirare un oggetto pesante. Non ruoti il tronco né dia strattoni per muovere il peso, ed eviti che i suoi piedi possano scivolare.
9. Non faccia giochi sfrenati ed eviti inutili esibizioni: ciò ha danneggiato molte schiene.
10. Sia furbo, si renda conto quando un peso è troppo pesante per la sua schiena e non cerchi di sollevarlo: chiedi aiuto.



