

# Mal di schiena: una risposta dal posturologo

**"Per approfondire le tematiche relative alla salute della schiena, ho incontrato la dr.ssa Elena Cavalazzi, medico dello sport ed esperta di posturologia e biomeccanica del Centro Medico Olympus di Ravenna"**

**Dott.ssa Cavalazzi, milioni di anni di evoluzione hanno portato alla colonna vertebrale così come noi oggi la vediamo, fulcro del nostro corpo e base dei nostri movimenti. Ma si tratta davvero di una struttura perfetta? Oppure i malanni che tantissime persone lamentano in questa zona del nostro corpo sono dovuti al fatto che è trascorso troppo poco tempo da quando l'uomo ha raggiunto la stazione eretta?**

"E' vero, ci sono due scuole di pensiero a questo riguardo: da una parte c'è chi ritiene che non sarebbe stato possibile, per la Natura, immaginare una struttura più funzionale. Dall'altra c'è chi invece sostiene che la colonna vertebrale rappresenti l'ideale per i quadrupedi ma non per bipedi a stazione eretta come gli umani. Io sono più dalla parte degli ottimisti, e ritengo cioè che i problemi e le patologie legate alla schiena non dipendano dalla sua intrinseca struttura ma dal nostro stile di vita.

Attualmente una vita sempre più sedentaria, gli eccessivi carichi di lavoro, lo star seduti per ore davanti ad un computer e la mancanza di una regolare attività fisica hanno contribuito a far lavorare poco e male la nostra schiena.

O meglio, la causa dei danni, dei malesseri, dei dolori alla nostra schiena è causata soprattutto dall'ipocinesia, cioè dalla disabitudine degli uomini delle società avanzate a svolgere quantità significative di lavoro fisico. In questo quadro globale di abbandono del movimento come necessità quotidiana, può capitare di sottoporre comunque il nostro corpo a stimoli di una certa intensità: dall'improvvisata partita a tennis allo spostamento di carichi pesanti per aiutare l'amico nel trasloco. E qui vengono fuori i danni. Ma i fattori che pongono la nostra schiena a rischio sono essenzialmente due: la mancanza di esercizio fisico corretto e soprattutto la errata POSTURA indotta dallo stress, e cioè da elementi di tipo psicoemotivo che giocano un ruolo importante tanto quanto quello fisico nel determinare danni alla nostra schiena."

**Esistono altre cause dei problemi alla schiena?**

"Sì, e riguardano soprattutto la statica corporea. Le prime osservazioni vanno fatte sull'appoggio podalico, per evidenziare se sia corretto o meno. Problemi dell'appoggio dei piedi a terra possono riflettersi direttamente sul bacino, che rappresenta il basamento su cui poggia la colonna vertebrale. Si tratta di problematiche complesse, che spesso vedono intervenire specialisti provenienti da vari settori: ortopedici per i problemi scheletrici, articolari e muscolari, medici dello sport per quelli funzionali, neurologi per tutto quello che riguarda il decorso dei nervi e del dolore eventualmente causato da pressioni su di loro esercitate, fisioterapisti, ed altri specialisti ancora.

Ma l'approccio corretto è quello olistico, vale a dire quello che considera la persona nel suo insieme, il suo problema come effetto di una causa complessa che ha a che vedere con la vita della persona e che non riduca la storia del paziente alla semplicistica osservazione di una radiografia. In questo senso anche in Italia si stanno facendo passi enormi in posturologia, avvicinandosi a nazioni che hanno una maggiore tradizione come ad esempio la scuola francese.

"Tutti noi sappiamo di cosa parliamo quando adoperiamo il termine "stress": eccessivi carichi di lavoro, l'impossibilità di vivere la vita che avevamo sognato, la mancanza di tempo da dedicare a noi stessi, tensioni nelle relazioni umane, soprattutto in famiglia o nei rapporti di lavoro, uno stato di disagio o di scontentezza diffusa, a volte senza neppure una causa ben definita o facilmente individuabile da parte della persona che ne è colpita. Bene, questo stress psicologico ed emotivo ha immediati effetti sulla postura, sul nostro corpo: diminuisce la motricità, il corpo tende ad irrigidirsi, la testa perde mobilità e assume per lunghi periodi una posizione reclinata, lo sguardo è rivolto verso il basso, anche le spalle tendono a chiudersi ed aumenta la cifosi dorsale. Insomma, è una posizione difensiva, una chiusura rispetto al mondo o ai problemi che ci affliggono. Con l'andare del tempo questa riduzione di mobilità tende a cronicizzarsi, a diventare un tratto caratteristico della corporeità. Vi sono anche importanti alterazioni del quadro respiratorio, con una ventilazione sempre più superficiale che può arrivare anche a stati di vero e proprio blocco nel naturale ricambio d'aria. Ecco quindi il sonno disturbato dalle apnee, i risvegli improvvisi, la sensazione di mancanza d'aria. In questa situazione generale può determinarsi anche una situazione di ipertono e una retrazione del più importante muscolo respiratorio, e cioè il diaframma. Il diaframma oltre che essere il muscolo fondamentalmente responsabile della respirazione è anche molto importante per la corretta statica della colonna. Ecco quindi che nel momento in cui lo

stress altera la funzionalità di questi muscoli, i suoi effetti negativi si riverberano direttamente sulla salute della colonna vertebrale e della schiena. Sono noti da anni le influenze delle aree psicologica, emotiva ed affettiva della personalità sull'area corporea, e su questi effetti si basa tutta la medicina psicosomatica. E dal momento che situazioni di stress emotivo possono portare all'ipertono di alcuni singoli muscoli o di interi distretti, ecco che non possiamo sottovalutare l'importanza dell'equilibrio psichico nella valutazione delle malattie della colonna e nella prevenzione dei disturbi. Quello dell'ipertono muscolare è un problema poco conosciuto, ma i suoi effetti negativi sono potenti: il carico lavorativo del tessuto muscolare può diventare eccessivo, fino a perdere la naturale alternanza tra contrazione e decontrazione.

**Sono in corso di studio nuovi trattamenti per la salvaguardia della schiena? Quali consigli possiamo dare ai nostri lettori?**

La strada che deve essere seguita è semplice, ed è composta da due distinti obiettivi: il primo è la risoluzione del dolore; deve essere immediato, per migliorare la qualità della vita del paziente, e può essere perseguito attraverso vari tipi di terapia sintomatica, farmacologica, fisiochinesiterapica, o tramite l'agopuntura.

Il secondo obiettivo deve essere quello di individuare esattamente le cause del mal di schiena e di risolverle con le terapie più adatte. Ma ricordo ancora che tutte queste azioni sono di competenza del medico, e che manovre spregiudicate o interventi di persone che non abbiano la necessaria competenza possono produrre esiti disastrosi per la salute dei pazienti."

Per quanto riguarda il problema dell'ipertono muscolare, tutto il lavoro antigrafitario è classificabile nell'area metodologica dello stretching, e qualunque forma di stretching, anche in appoggio al suolo ed escludendo le sospensioni totali o parziali, potrebbe essere controindicata proprio in presenza di stati di forte disfunzione muscolare: sarebbero le articolazioni a dover sopportare l'allungamento raggiunto attraverso lo stretching, a volte oltre le loro possibilità di carico, di fronte all'impossibilità di un muscolo ormai fibrotico di allungarsi con efficacia. Insomma, dobbiamo stare attenti ad evitare il sovraccarico in allungamento, del quale potrebbero fare le spese sia le articolazioni che lo stesso tessuto muscolare quando abbia ormai perso la possibilità di decontrarsi.

In questi casi è indispensabile agire mediante le tecniche di terapia manuale, non invasive, in grado di liberare il muscolo dalle sue tensioni e di restituirlo alla sua efficienza."

Mantenere in salute la propria schiena significa "scaricare" a terra il peso delle varie masse corporee, sia da fermi che in movimento, attraverso l'asse scheletrico. Se il peso del corpo si scarica naturalmente sullo scheletro, i muscoli non vengono impegnati, e non sono quindi costretti a un lavoro supplementare e innaturale.

Come fare per raggiungere questa condizione? In primo luogo, in presenza dei primi segnali, rivolgersi ad uno specialista della postura in grado di valutare il problema nelle sue varie sfaccettature. Cercare, poi, di curare lo stile di vita soprattutto attraverso due strade: a) scaricarsi sempre dallo stress della vita quotidiana, riuscire a raggiungere uno stile di vita simile alla "leggerezza" tipica del periodo delle vacanze. Difficile, ma non irraggiungibile, e si tratta soprattutto di un lavoro sulla psiche.

E' incredibile vedere come le persone giunte alla nostra osservazione con seri problemi alla colonna vertebrale, sono classificabili in uno stesso gruppo per quanto riguarda il profilo della personalità: costantemente alla ricerca di una realizzazione, insoddisfatti di sé stessi e quindi troppo esigenti rispetto alle loro reali possibilità, con vari livelli di scontentezza e insoddisfazione. Lo stress del quale sono vittime si ripercuote sulla salute della loro schiena, e quindi questo stress va combattuto con ogni mezzo. La seconda indicazione è quella di muoversi, sempre e comunque. Non c'è bisogno di programmi da astronauti o di allenatori della nazionale che ci seguano, basta iniziare con lunghe passeggiate, per riconquistare passo dopo passo quella gioia della motricità tipica dei ragazzi. E, vi assicuro, si tratta solo di avere costanza nel seguire questo percorso. Insomma, l'imperativo è: muoversi, muoversi, muoversi!"

Inoltre, nell'autunno, per chi è interessato ad approfondire le tematiche sulla "POSTURA", al centro medico OLYMPUS si terranno dei seminari, dove io, il Dott. Gallozzi di Roma, ed altri esperti (odontoiatri, fisioterapisti etc.) vi parleremo in maniera più approfondita delle tematiche posturali.

## PRESTAZIONI DEL CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO OLYMPUS

- **Ambulatori Specialistici:** Cardiologia, Otorinolaringoiatria, Oculistica, Med. Interna, Ortopedia, Chir. plastica, Medicina dello Sport, Ostetricia Ginecologia, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Fisiatria, Urologia, ecc.
- **Riabilitazione:** Vasca Idroterapia, Tecarterapia, Esame postura, Onde d'urto, Metodo Mezieres, Riabilitazione pelvica (per incontinenza e stipsi) ecc.
- **Diagnostica:** Risonanza Magnetica total body a magneti aperto, Ecografie, Ecocardiodoppler, Radiologia convenzionale, Mappatura dei nei in epiluminescenza, Gastrosopia, Colonscopia, Amniocentesi, Duo Test, Duo Pap, ecc.
- **Medicina non convenzionale:** Agopuntura, Omeopatia, Fitoterapia, Osteopatia



Il centro che si prende cura di te