

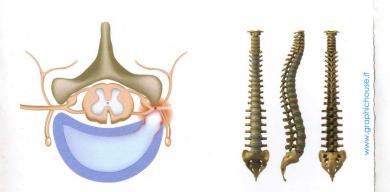


Fortunatamente la ricerca della salute della schiena ha delle caratteristiche molto aspecifiche e non è una analisi ossessiva verso il miglior esercizio per un tipo particolare di problema.

Assicurarsi una buona elasticità dei movimenti, un corretto sostegno muscolare e tutte le misure che convengono al nutrimento dei tessuti sono sufficienti, assieme ad un buon controllo dell'asse e dei carichi, per offrire al tratto lombare alcune garanzie fondamentali per la sua omeostasi.



Durante il corso verranno disposte per esteso tutte le misure fondamentali per la presa in carico della salute del rachide in forma autonoma sotto forma di esercizi ma anche delle indispensabili ergonomie.





= FISIOTERAPIA MULÈ

Via Venezia n.9/7 30027 San Donà di Piave (VE)

INFO: 0421.307185

www.fisioterapiamule.it



Presenta

GRUPPO LOMBARE

(EDUCAZIONE E PREVENZIONE)



Perché il mal di schiena è così comune e pericoloso? Questo corso darà delle esatte risposte al significato dell'*anatomia*, che deve garantire sostegno, protezione al midollo e libertà di movimento; dell'*antropologia*: origina da una disposizione a quattro zampe per ottenere la stazione eretta e solo recentemente le giornate le si passa in posizione seduta; della *cura* e *prevenzione* ossia il compromesso tra il rispetto della colonna e i carichi cui la sottoponiamo.

Un buon livello di comprensione tra i significati dell'equilibrio muscolare e strutturale e le conseguenze della sua alterazione garantiranno un'igiene lombare duratura e quindi una qualità di vita più elevata.

REGOLE

ecc...

La frase:"ciò che faccio mi distrugge" è presto sosti-

tuibile da "ciò che faccio l'ho corretto per non

distruggermi". Sono estremamente frequenti i mal di

schiena strettamente legati alle attività lavorative o

abitudini domestiche che, senza una corretta analisi,

sembrano assolutamente insostituibili. Trovare una

modalità capace di assolvere alle stesse funzioni ma

anche di rispettare la schiena è l'obiettivo

Una volta apprese

"regole" anatomiche e fisio-

logiche, si può capire quali

sono le caratteristiche della

propria schiena. Quanto

contano gli episodi trauma-

tici, i comportamenti, lo

sport o la sua assenza, gli

indumenti usati, la genetica



Il capitolo vertebrale nella storia medica è stato mal sopportato dalle varie figure in quanto è stata data in mano al neurochirurgo la possibilità di operare per cui l'ortopedico ha iniziato a disinteressarsi del capitolo. Peccato solo che un neurochirurgo se non si deve operare (ossia la quasi totalità dei mal di schie-

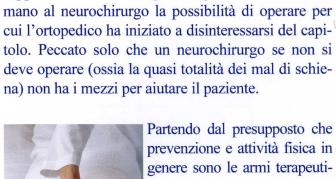


componente

del fisioterapista, poi attiva, del paziente tramite l'esercizio terapeutico, l'arma che risolve più frequentemente il mal di schiena.

prevenibile un secondo e soprattutto se si sono innescate

delle restrizioni di movimento che, sommate o meno ad altre nel tempo, possono produrre fenomeni artrosici che poi diventano difficili da gestire.



che di elezione per il mal di schiena, è ormai certo che una estremamente rilevante del problema è quella meccanica a dispetto di quella chimica (gli antinfiammatori per intenderci). È quindi la mobilizzazione, prima passiva

L'auto-guarigione, spesso nascosta dall'uso di antinfiammatori (che tra le altre cose inibiscono la ripresa), è un evento abituale ma spesso abusato in quanto sarebbe corretto capire come mai si ha avuto un attacco, se è





La complessità della schiena ha alcune regole che se imparate possono orientare in modo estremamente preciso riguardo i sintomi e segni che produce.

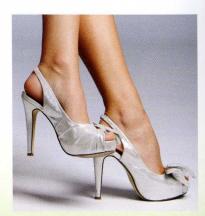
Conoscere la fisiologia delle strutture ci aiuta a prenderci cura nel modo giusto. Per esempio sapere che i dischi inter-vertebrali (quelli che producono le famose ernie per intenderci) non vengono raggiunti dal sangue ma si nutrono (e quindi rigenerano) attraverso il meccanismo di compressione e decompressione, ci aiuta a capire quanto dannoso è stare fermo per ore in piedi o peggio ancora da seduto.

Sapere che lo stesso disco, essendo formato da materiale simil-gel se non è messo in asse tende a far migrare il suo materiale, nel caso della posizione seduta, verso dietro ci rende consapevoli della pericolosità delle posizioni e giustifica un impegno diverso per trovare delle alternative corrette alle comuni abitudini.



Inoltre conoscere la propria schiena è una forma di educazione che scaccia i pensieri scaturiti da discussioni superficiali e non professionali che spesso portano timori infondati catastrofici:" l'ernia operarla", bisogna

dell'ergonomia.



"chi ha mal di schiena se lo tiene", "non posso più fare certi lavori"....