



Dolori articolari **DIMMI CHE LAVORO FAI, TI DIRO' COME CURARTI!**

Le posizioni che assumiamo alla scrivania, le abitudini in ufficio o le scarpe che indossiamo possono condizionare la nostra postura e dare origine a problemi di salute. Ecco i consigli degli esperti

di **Carla Giusta**
Milano - Novembre

Un italiano su quattro soffre di mal di schiena, un disturbo che, nell'80 per cento dei casi, è generato da posture e abitudini scorrette assunte inconsapevolmente nella vita quotidiana e che, nel

tempo, originano una serie di piccoli e grandi fastidi vertebrali e articolari. **Dolori antichi, che oggi trovano negli stili di vita contemporanei nuove cause e curiose implicazioni:** colpo della strega, torcicollo, tendiniti e infiammazioni palmari sono disturbi trasversali alla popola-

zione, resi frequenti dall'invecchiamento dei nostri connazionali e dalla vita sedentaria.

COSA SUCCEDDE A OSSA E ARTICOLAZIONI

«Il gomito del tennista», spiega Riccardo Minola, responsabile presso il reparto di ortopedia

dell'Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano, «è ormai una definizione superata per identificare l'epicondilita, cioè il dolore sulla parte esterna del gomito causato dall'estensione del polso e delle dita. Sempre più spesso, a creare problemi muscolo-

continua a pag. 82



1 L'AUTISTA IRRIGIDITO

Mantenete una distanza dai pedali che consenta di appoggiare il bacino allo schienale con anche e ginocchia leggermente flesse; il sedile deve essere eretto.

2 LA IPERPRODUTTIVA

Al telefonino mentre spingono il carrello, a tutto danno dei muscoli del collo. Un vizio comune: il consiglio è fare una cosa alla volta!

3 LA SUPERIMPIEGATA

È la nuova vittima del tunnel carpale, con il pollice perennemente sulla rotellina del mouse. E lavora ovunque, in una serie di posizioni che rappresentano un danno a polsi e colonna vertebrale.

4 LA FASHION-ADDICTED

Con tacchi altissimi o rasoterra, le scarpe alla moda mettono a rischio la funzionalità del piede. Si rischia di incorrere in patologie come borsite dell'alluce, dolore alle ossa del metatarso e mal di schiena.

Agopuntura



Una nuova ricerca mette in evidenza come l'agopuntura possa essere un trattamento efficace per il mal di schiena cronico, con una riduzione del dolore di circa il 20 per cento. Tuttavia, il fatto curioso è che anche un "falso" trattamento di agopuntura ha ottenuto gli stessi risultati. A questo proposito, i ricercatori suggeriscono che il successo possa essere dovuto al fatto di credere che il trattamento sia efficace: una sorta di

autosuggestione. Lo studio è pubblicato su Archives of Internal Medicine. Il test è stato eseguito su 638 pazienti affetti da mal di schiena cronico e prende il nome di Spine (Stimulating Points to Investigate Needling Efficacy) e si attesta come il più grande studio sugli effetti dell'agopuntura mai eseguito. Per valutare i valori di riduzione del dolore nei diversi tipi di cura sono stati rilevati i dati anche un anno dopo la terapia.

Osteopatia

Esistono vari tipi di trattamenti sia con manualità specifiche, sia con apparecchiature che, spesso, lavorano in sinergia per dare risultati davvero sorprendenti sui soggetti trattati. Parola di Maurizio Familiari, osteopata e massoterapista di Milano. Il consiglio è quello di esser certi che l'operatore al quale ci si rivolge sia un esperto del settore e sappia riconoscere con chiarezza la natura del problema.

Terme

All'interno del protocollo terapeutico di cure per il mal di schiena un valido aiuto può venire dalle terme. In particolare le acque sulfuree salsobromoiodiche di Terme di Sirmione sono indicate nel controllo del dolore, nel rallentamento della degenerazione della malattia e nel miglioramento della funzionalità motoria, come spiega anche il dottor Valerio Boschi, medico idrologo e direttore sanitario di Terme di Sirmione. Inoltre le cure termali aiutano a prevenire le infiammazioni e a ridurre il numero delle ricadute.



Massaggi



Per sconfiggere il dolore occorre riuscire a trovare la tecnica giusta. Spesso accade che le cause del mal di schiena non siano per niente chiare e quindi, se il fastidio non si risolve da solo, bisogna scegliere un massaggio da cui poter trarre beneficio. Secondo gli studiosi i massaggi più validi in questo senso sarebbero quello classico, quello thailandese e la digitopressione, specialmente quando il male alla schiena si protrae per alcune settimane. Questi tipi di massaggi possono essere utili per rilassare i muscoli e per stimolare la produzione di endorfine. Non serve quindi scegliere casualmente la tecnica.

Chiropratica

La chiropratica (dal greco cheir, mano, e praxis, azione) si pone come fine quello di risalire alle cause del disturbo, dando una spiegazione di ciò che ha provocato lo squilibrio funzionale della schiena.

Per raggiungere tale scopo essa beneficia dell'ausilio di diverse metodologie di trattamento, come la kinesiologia applicata.

segue da pag. 80

scheletrici, sono movimenti che facciamo ogni giorno senza dare loro importanza, come l'uso prolungato del mouse o lo scorrere le pagine del palmare. Fattore scatenante nelle donne può essere anche la deleteria moda di tenere la borsetta all'avambraccio, invece che a tracolla». Sul mal di schiena vale poi la pena sfatare alcuni luoghi comuni, come la necessità di riposo: l'immobilità prolungata indebolisce le ossa e la muscolatura, rendendola ancora più inefficace nel sostenere le sollecitazioni che gravano sulla schiena.

UN DOCUMENTO IMPORTANTE

Le prime linee guida italiane per la terapia del mal di schiena acuto e cronico sono un sospiro di sollievo per i quindici milioni di italiani che soffrono di questo disturbo.

Si tratta di un documento approvato da tutti gli specialisti italiani che traccia con precisione il profilo degli interventi consigliati e di quelli non raccomandati indicando, in ogni situazione, quali sono le terapie più efficaci in accordo con le più recenti acquisizioni scientifiche. «Avevamo bisogno da tempo di strumenti di riferimento nazionale come questo, in grado di fornire indicazioni di comportamento precise per garantire a tutti gli italiani un approccio terapeutico condiviso sulla base delle migliori evidenze scientifiche disponibili», spiega Pietro Bartolozzi, presidente Siot (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia). «Lo scopo del nostro lavoro è stato riassumere in un documento condiviso le fonti più valide per l'approccio al mal di schiena, evidenziando anche i trattamenti per cui esistono

ancora valutazioni discordanti e che, per questo, richiederanno ulteriori approfondite considerazioni». Ogni raccomandazione viene così accompagnata da un colore del semaforo: verde se il trattamento è consigliato, rosso se è sconsigliato, giallo se richiede ulteriori valutazioni.

Ecco allora sfatati alcuni "miti" che circondano la patologia: secondo le nuove linee guida, infatti, **in caso di mal di schiena acuto e cronico non c'è evidenza scientifica di una efficacia dei supporti lombari, della terapia fisica e della Tens (Tecnica di Stimolazione Transcutanea).**

Promossa invece a pieni voti l'attività fisica. Gli esperti sono tutti concordi: mettersi fermi a letto può solo peggiorare la situazione. ♦

Rolfing

Per beneficiare degli effetti del Rolfing è sufficiente una serie di dieci sedute di questo massaggio personalizzato. Già dopo una serie di trattamenti i risultati continueranno a manifestarsi autonomamente nel tempo. Questa tecnica agisce in profondità sul tessuto connettivale, riabilitando le funzioni lese dal dolore, con un ribilanciamento psicofisico generale.

Ginnastica posturale



Spesso, quando si segue un programma specifico per migliorare la salute della propria schiena non viene attribuita la giusta importanza agli esercizi di allungamento. Il fatto stesso di collocarli al termine della seduta, può indurre il soggetto a pensare che si tratti di un'attività fisica di secondaria importanza. In realtà il ruolo di questi

esercizi è a dir poco fondamentale. Per prevenire il mal di schiena, infatti, è importante riacquisire l'elasticità perduta, senza limitarsi al miglioramento della sola forza muscolare. Soprattutto nel periodo in cui persistono infiammazione e dolore, l'attività fisica dovrebbe basarsi quasi esclusivamente sugli esercizi di scarico e decompressione della colonna.

Vero e falso: i miti da sfatare

IL NUOTO AIUTA? **vero & falso**

Questo luogo comune non è sempre vero, soprattutto se durante l'attività vengono effettuati dei movimenti non corretti. Non esiste l'attività fisica ideale, così come non esiste quella dannosa per la schiena.

IL MATERASSO NON DEVE ESSERE NÉ TROPPO DURO, NÉ TROPPO MORBIDO? **vero**

Deve essere di buona qualità, non troppo rigido né troppo morbido. Oggi ci sono poi diversi materassi adatti alla particolare postura in cui si dorme.

MAL DI SCHIENA E LOMBALGIA: SINONIMI **falso**

Il mal di schiena è una patologia che può interessare i diversi tratti della colonna vertebrale (cervicale, dorsale e lombo sacrale). Il termine lombalgia è invece più specifico e sottolinea la presenza di dolore diffuso esclusivamente lungo la zona lombare.