

La colonna dolorosa in noi "ex giovani"

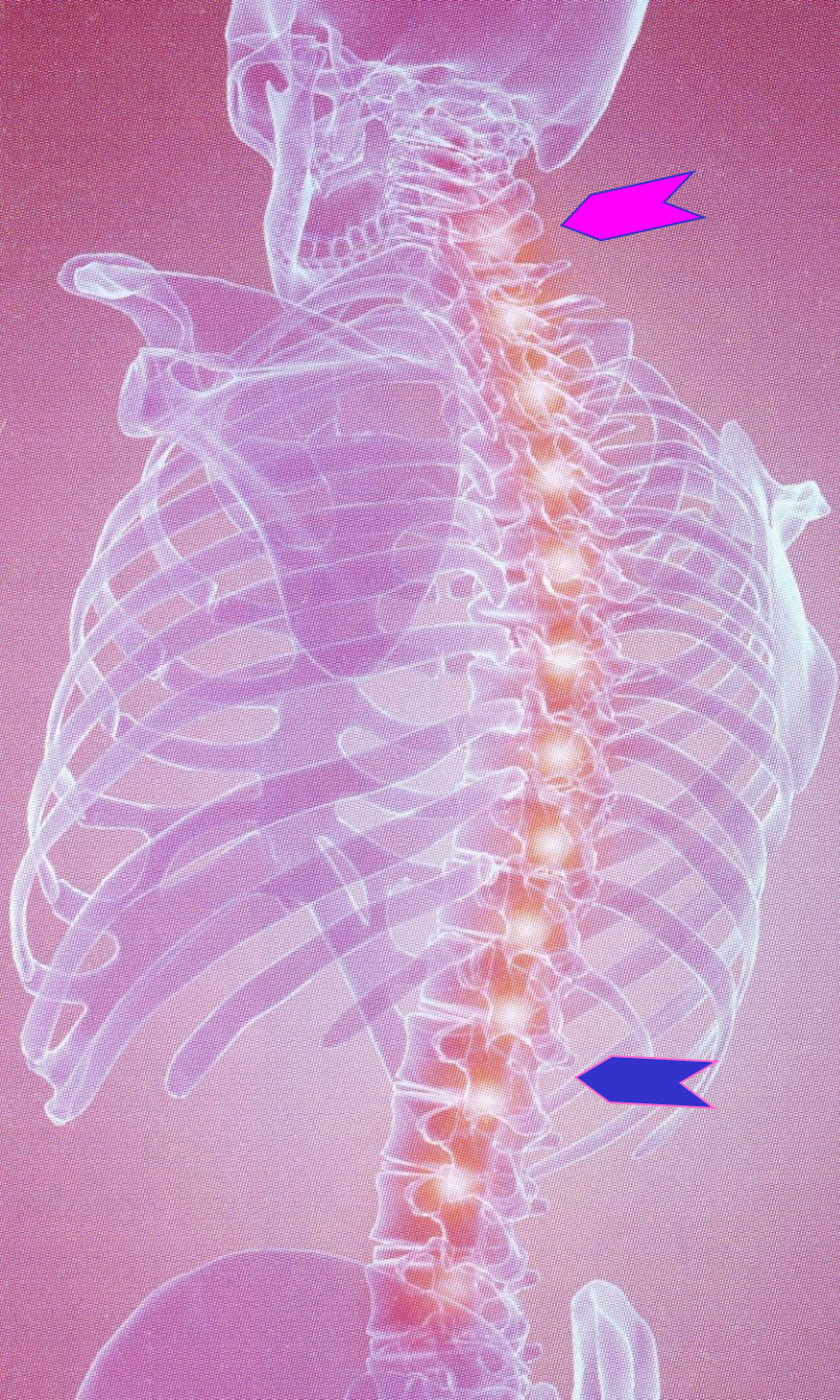
2°

Ghustav Klimt (1862-1918)

Le Tre Età

Gall.Naz.Arte Moderna-Roma





1°) la "cervicale"

2°) il "mal
di schiena"



2°:

"il mal di schiena"
(colonna lombare)



RICHIAMI ANATOMICI

Michelangelo Buonarroti (1475-1564)

Nudo virile (penna e matita)

Firenze. Casa Buonarroti



Colonna vertebrale

33/34 vertebre sovrapposte

7 cervicali +

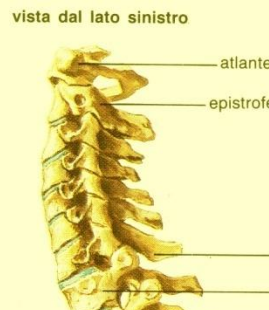
12 dorsali +

5 lombari +

9/10 sacro-coccigee

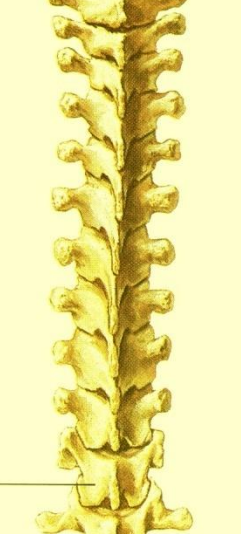
...

**lordosi
cervicale**



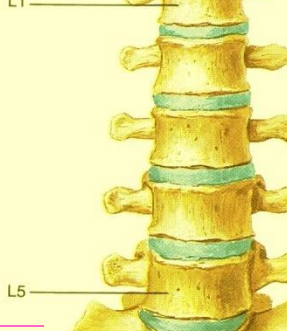
7

**cifosi
dorsale**



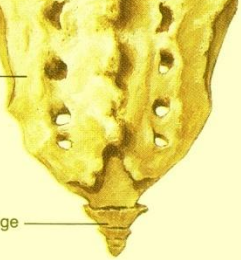
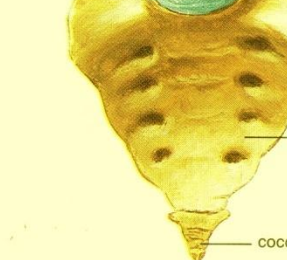
12

*lordosi
lombare*

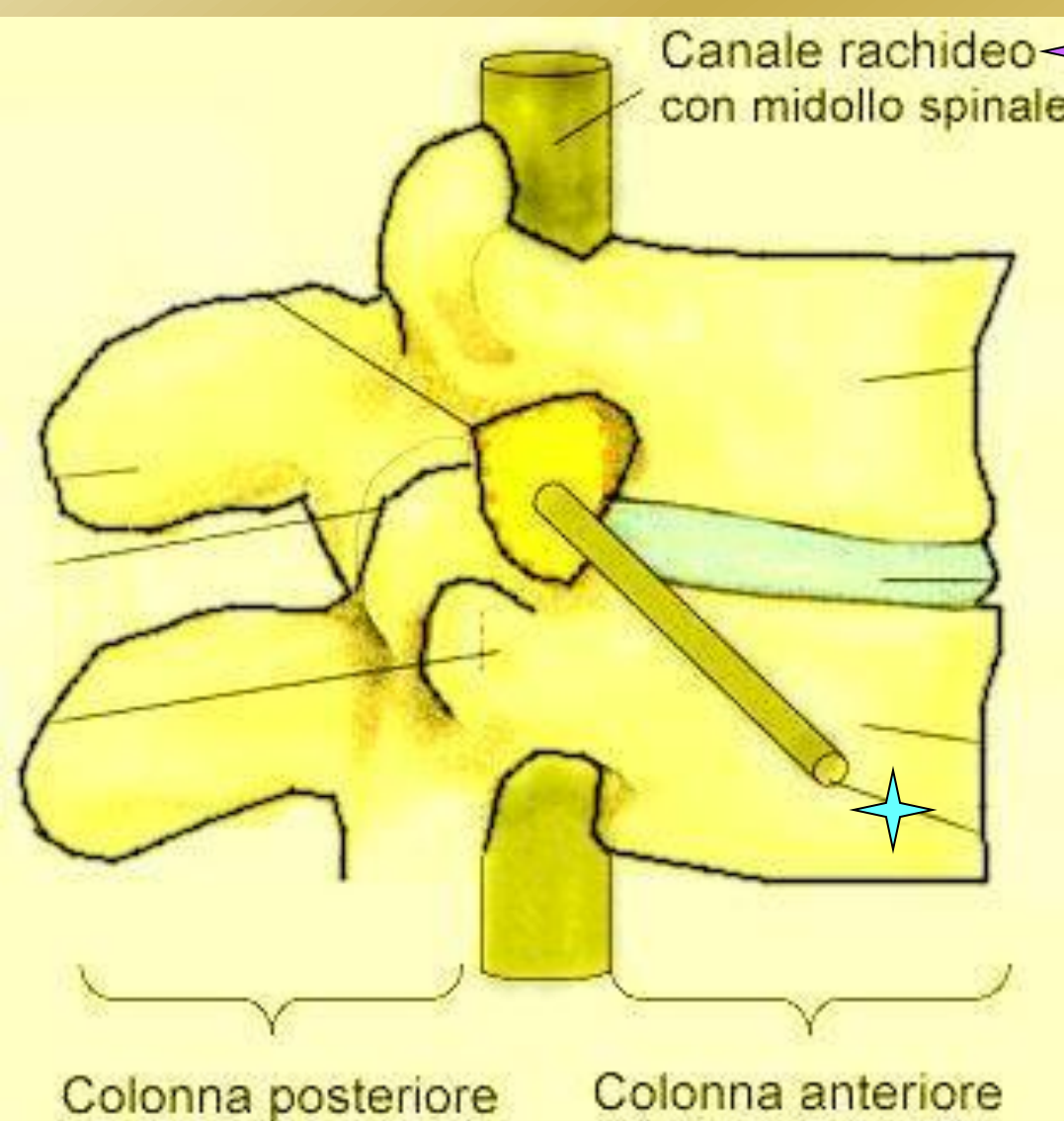


5

**cifosi
sacro-
coccigea**



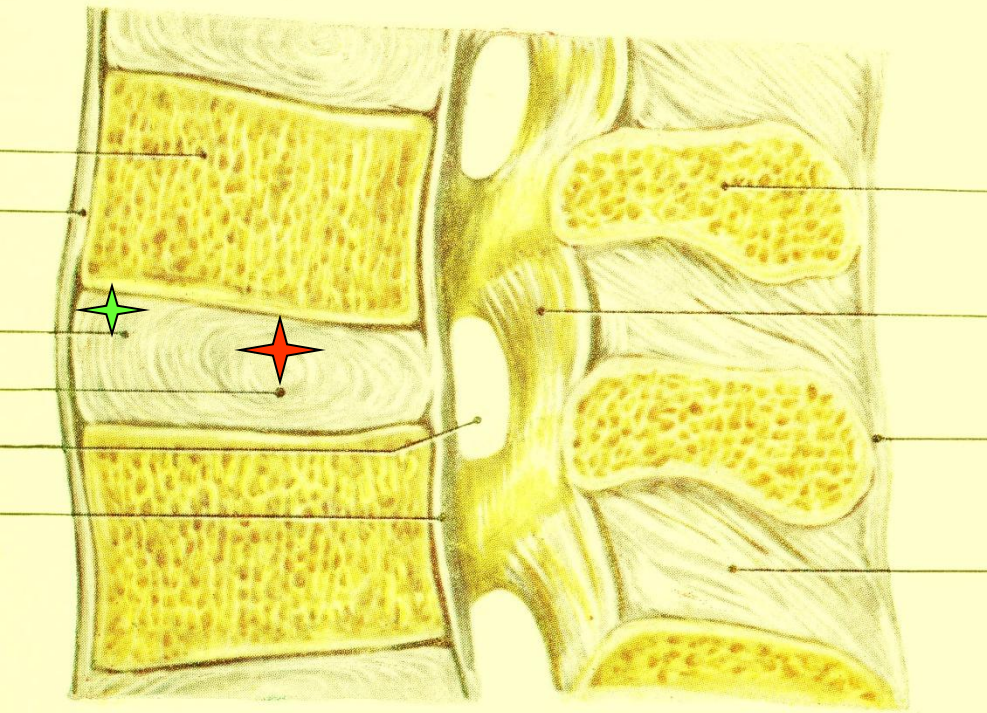
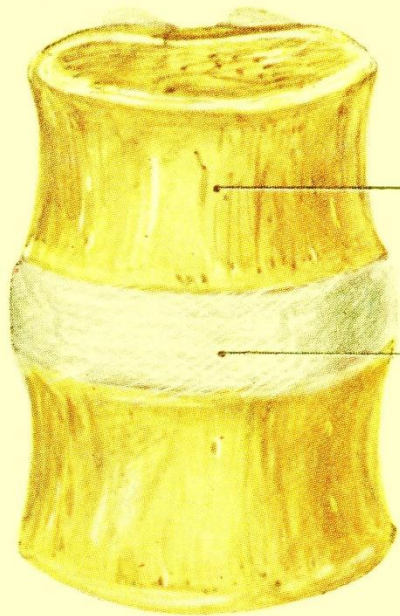
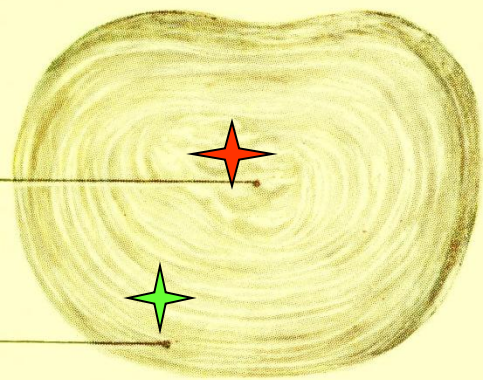
9/10



Vertebra

- .corpo anteriore ✨
- .arco posteriore ✨
- .canale vertebrale ✨
(midollo spinale ✨)
- .radice nervosa ✨.

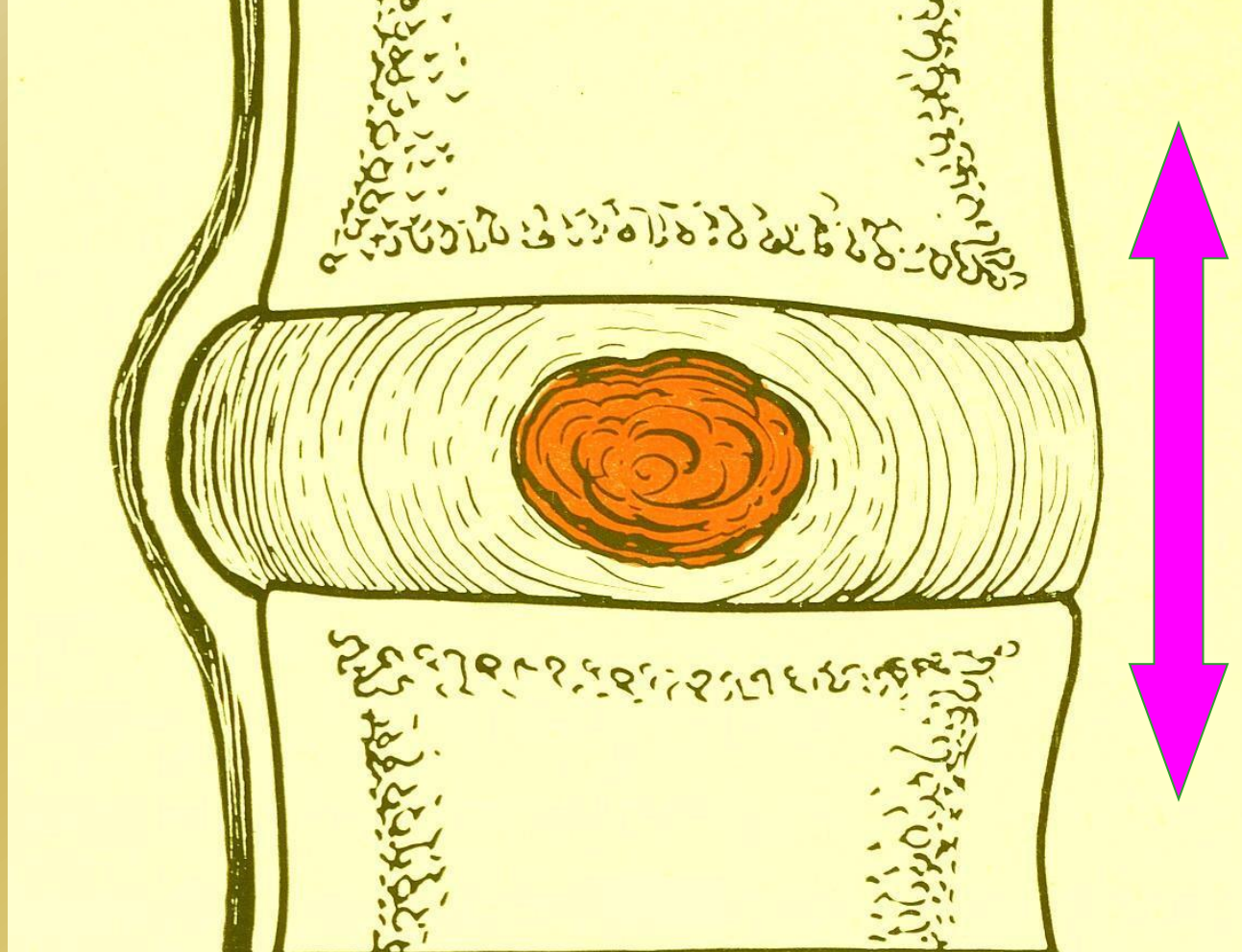




Disco

**fibro-cartilagineo:
anello esterno (anulus
ricco di acqua) ✨
e nucleo polposo ✨**

...



**...funzione ammortizzatore
soprattutto nei segmenti +
sollecitati (cervicale e lombare).**

Curve

Colonna rettilinea
sul piano frontale
ma 4 curve

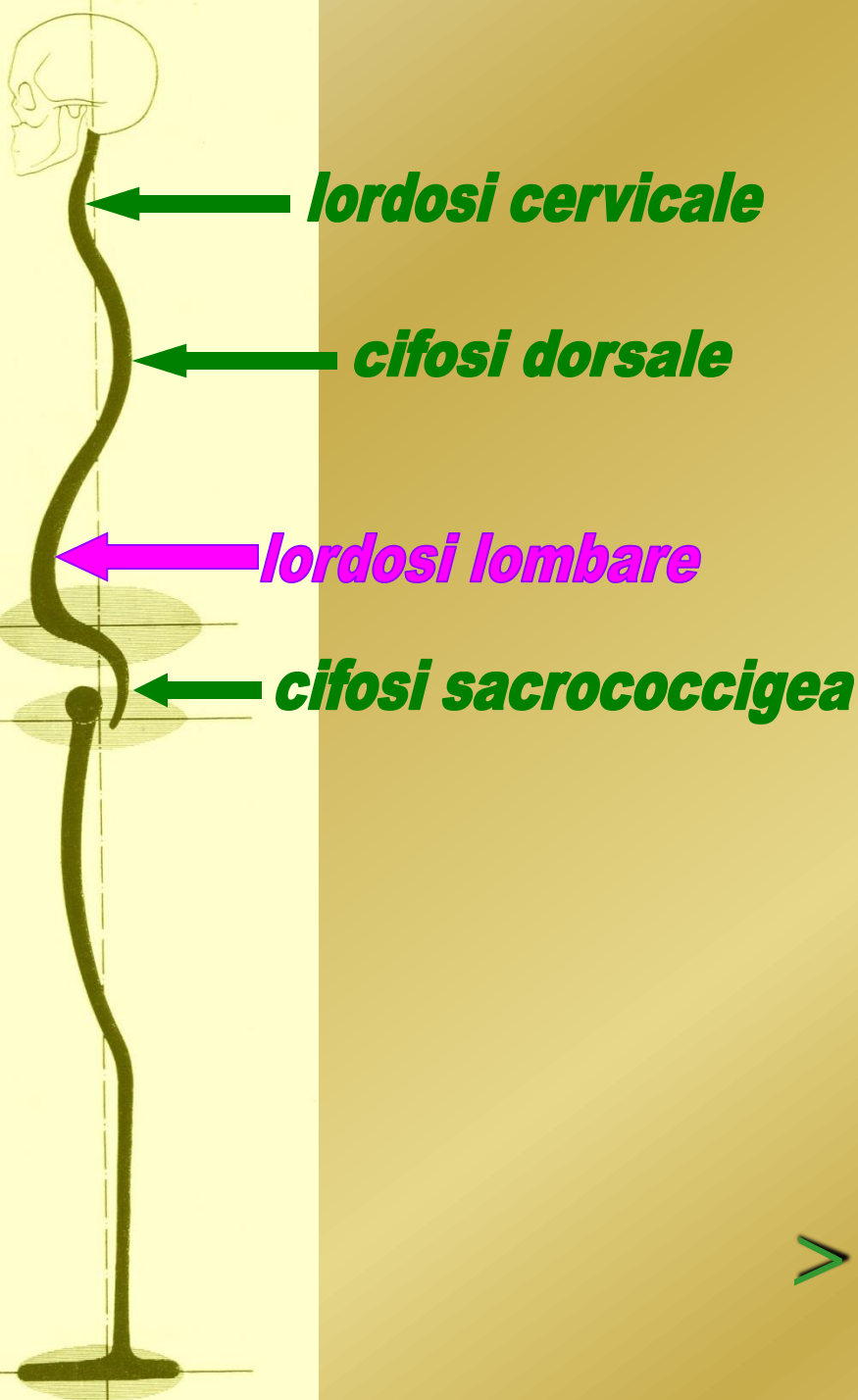
sul piano sagittale:

> *lordosi cervicale*
(concava posteriormente)

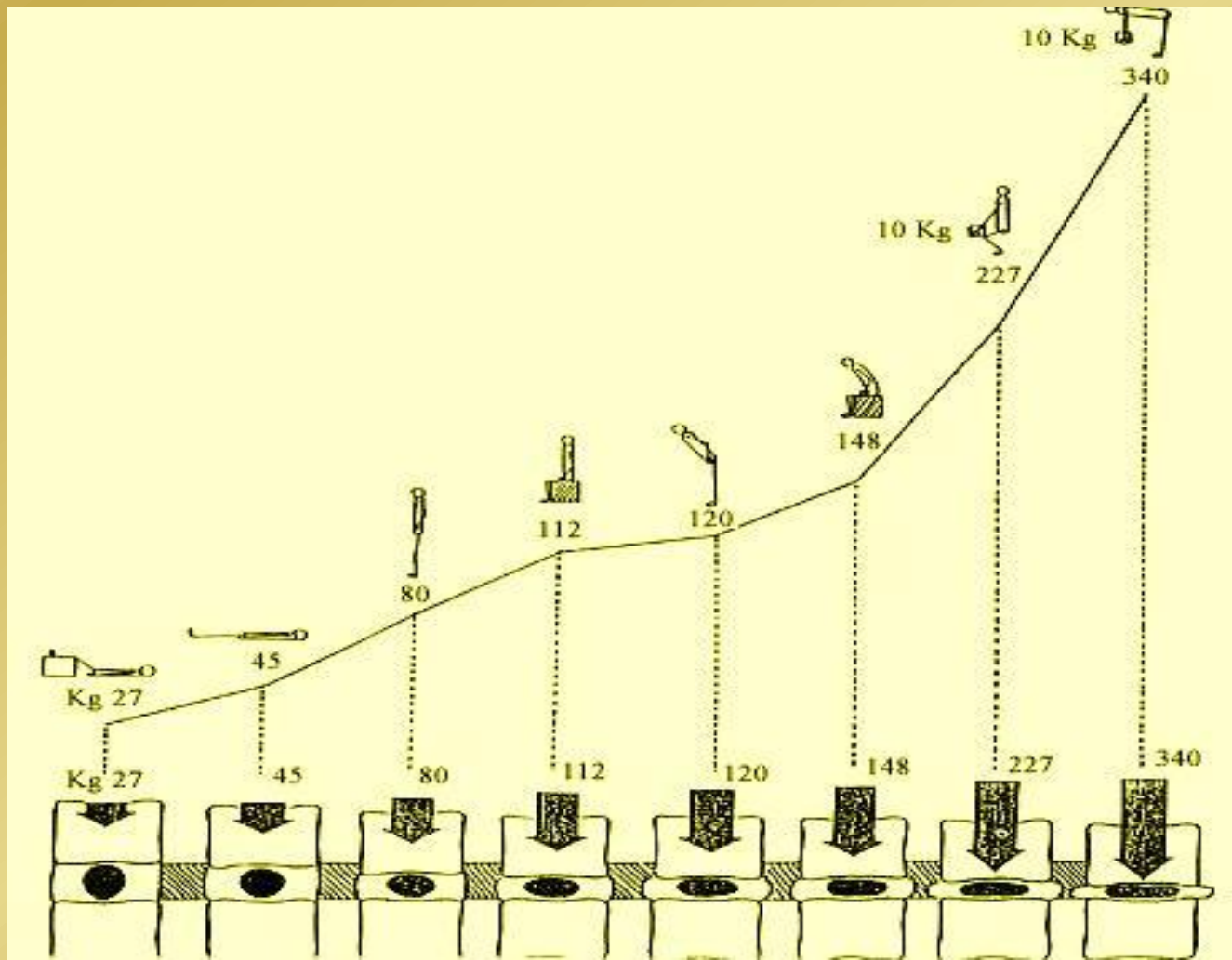
> *cifosi dorsale*
(concava anteriormente)

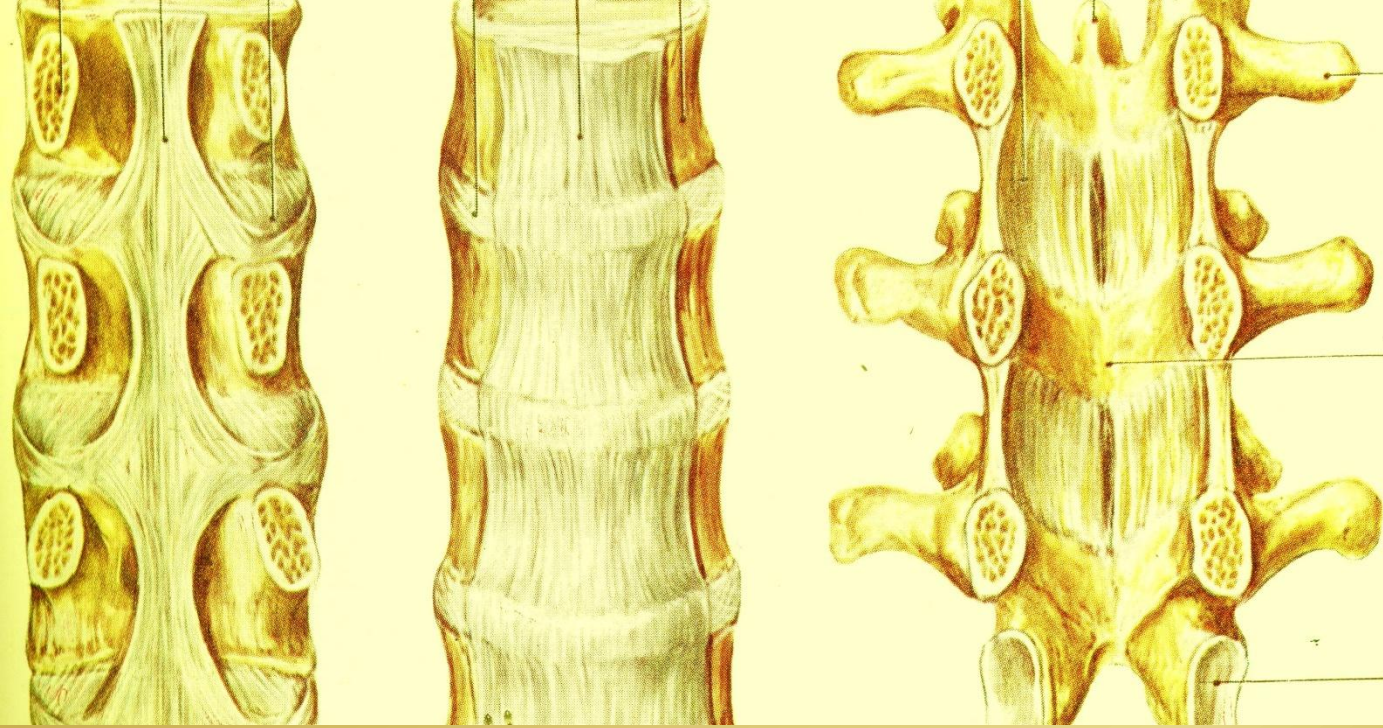
> *lordosi lombare*
(concava posteriormente)

> *cifosi sacro-coccigea*
(concava anteriormente)...

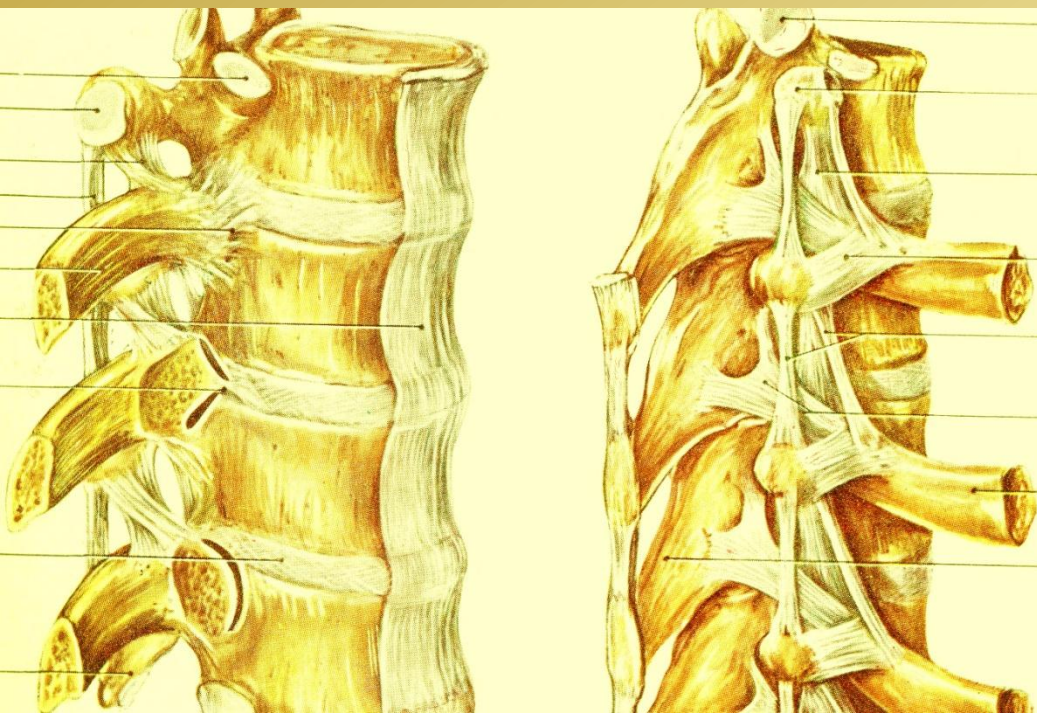


... curve vertebrali aumentano
resistenza a compressione
di 10 volte.





Legamenti



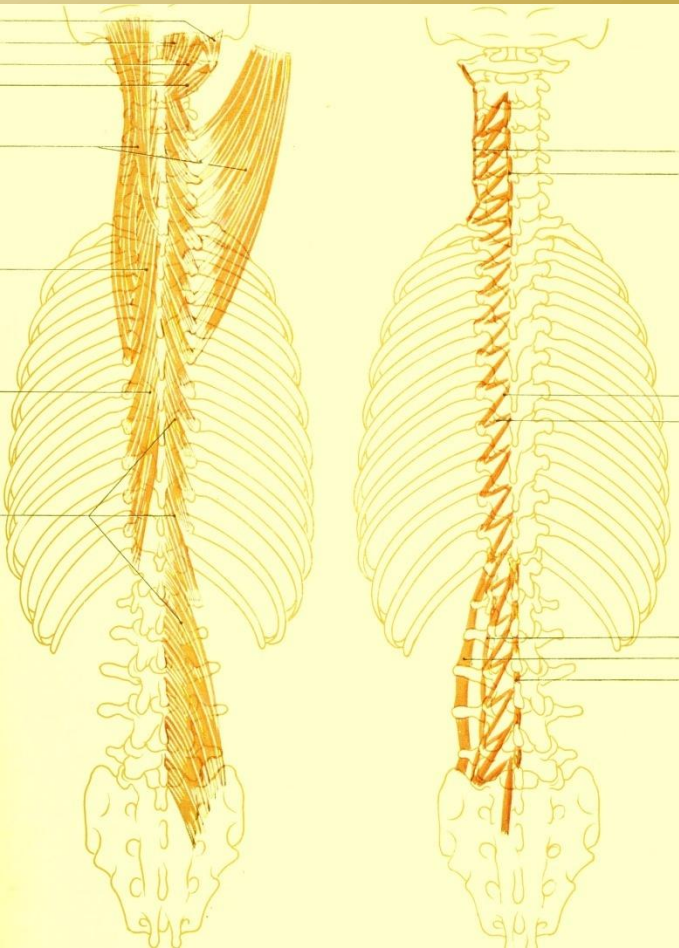
**assicurano stabilità
impilamento vertebrale
+ mantenimento
forma...**

Muscoli 3 gruppi:

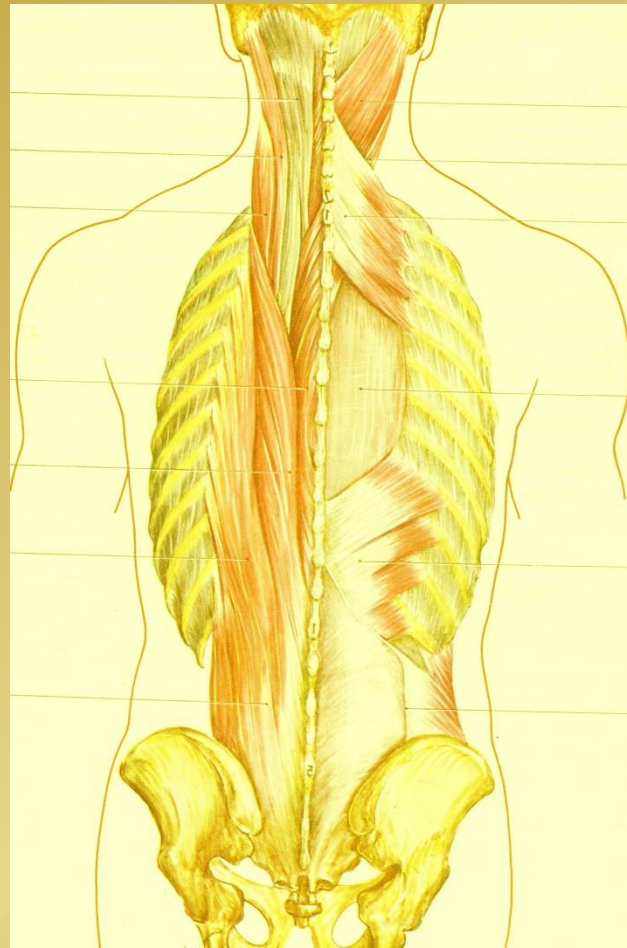
1) **piccole fasce tra vertebre contigue**
(mantengono l'impilamento)

2) **mm. lunghi dorsali**
(movimenti ampi e di forza)

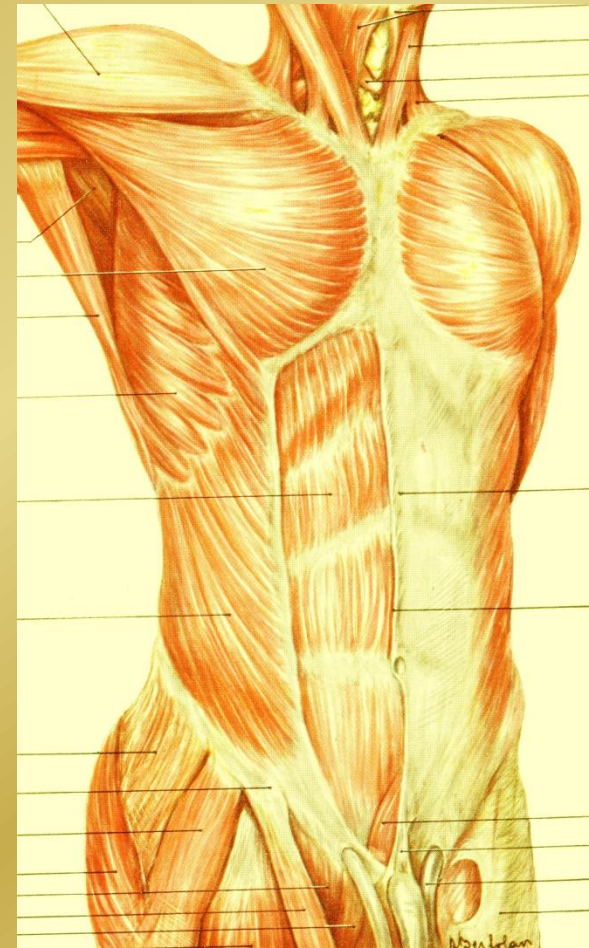
3) **mm. addominali e obliqui**
(antagonisti mm. posteriori evitano un inarcamento eccessivo)...



**1)fasce tra
vertebre**



**2)mm.lunghi
dorsali**



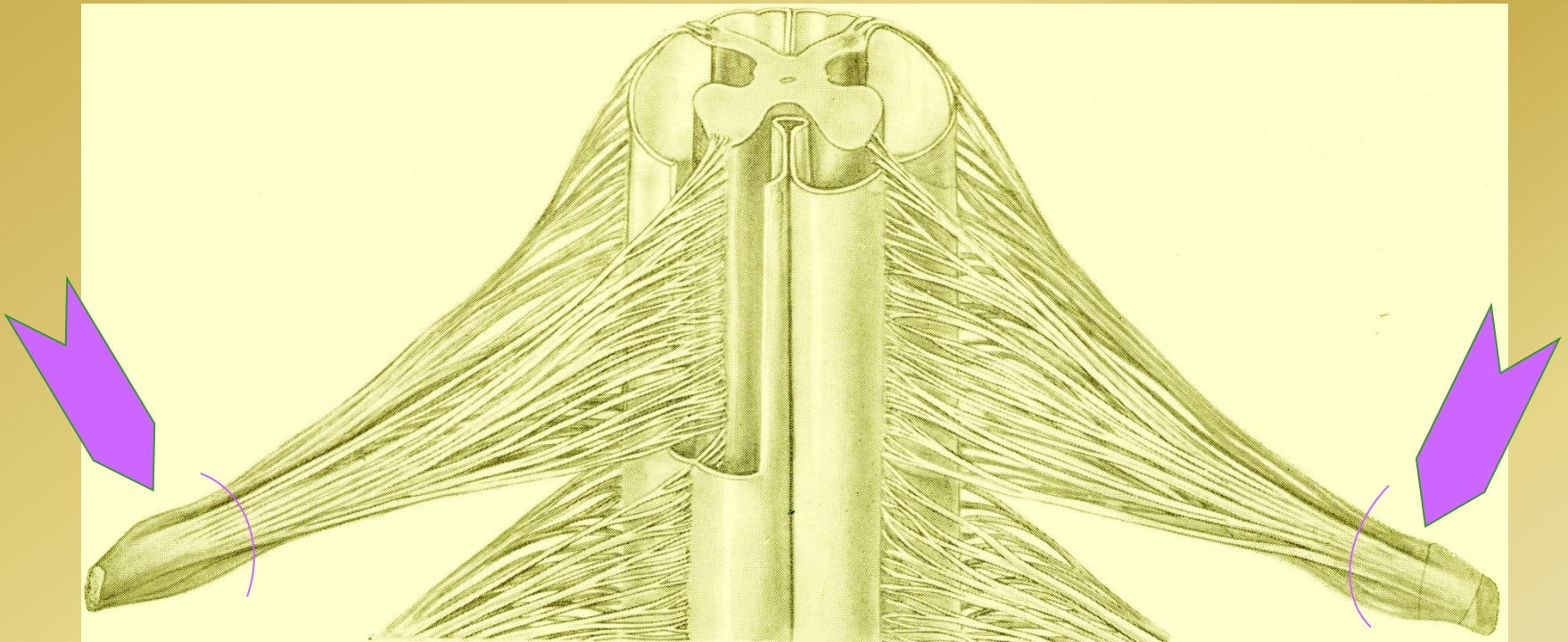
**3)mm.addom.
e obliqui**

Midollo spinale

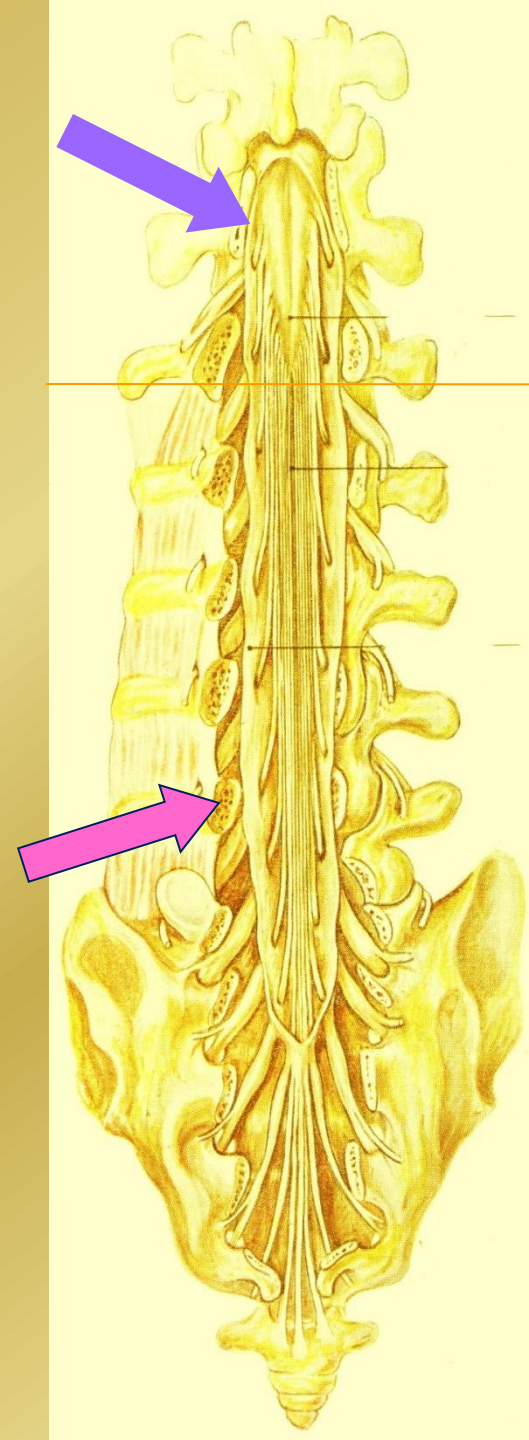
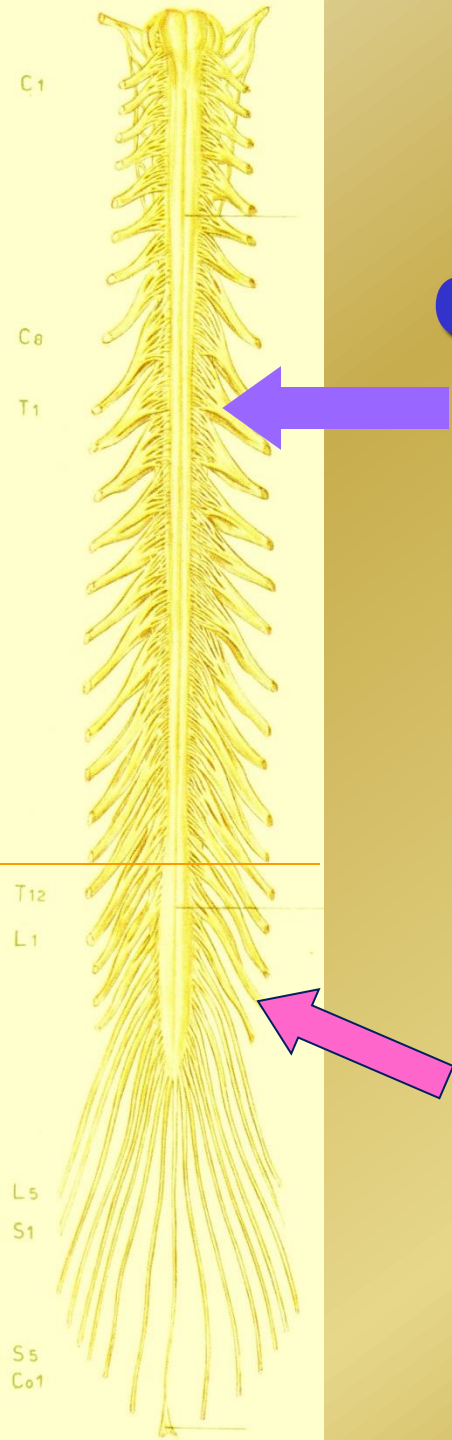
**prolungamento Sistema
Nervoso Centrale
contenuto e protetto
da canale vertebrale...**



**fibre midollo riunite a fasci
furioscono dal canale → nervi
periferici (veicoli di impulsi motori
e sensitivi)...**



**...diversamente
da livello cervicale
e dorsale, canale
lombare contiene
non più midollo
ma solo
fibre nervose
già formate.**

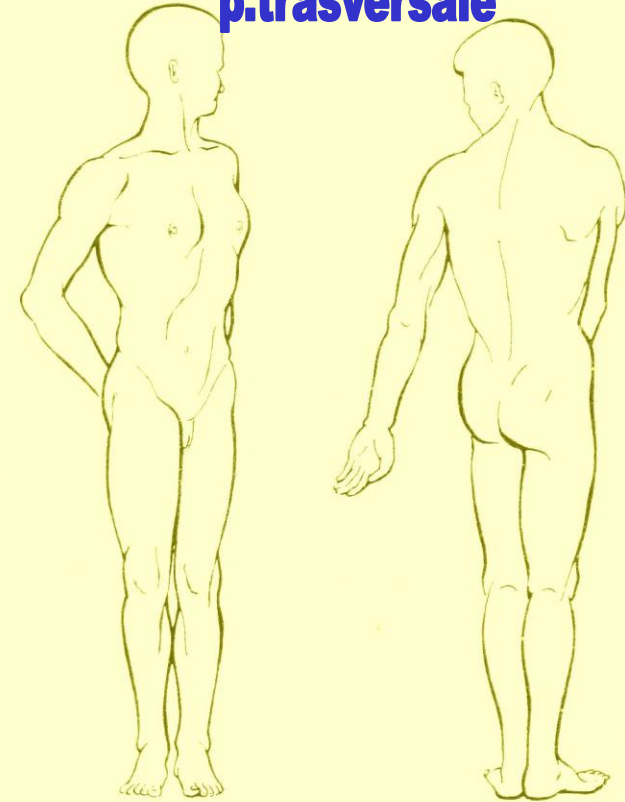
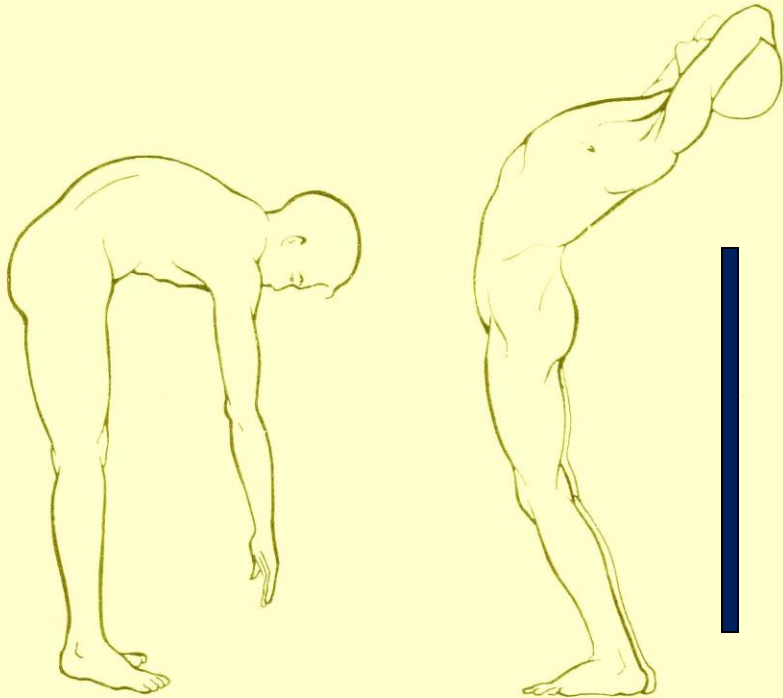


Movimenti

p.sagittale

p.frontale

p.trasversale



flesso-estensione

inclinazione

ds e sin

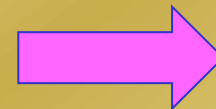
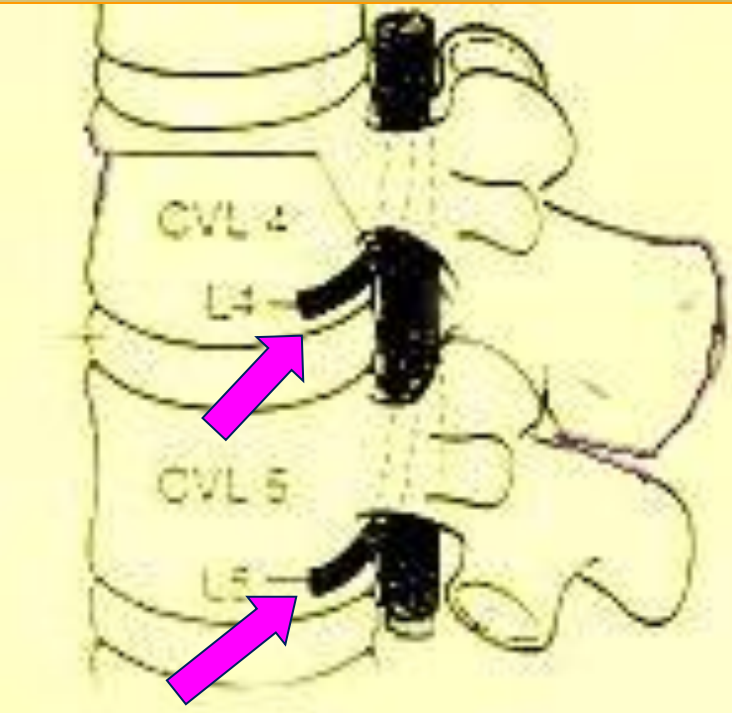
torsione

oraria e anti

CAUSE DEL DOLORE LOMBARE



Sistema di *nervi sottili*
(che escono da corpi
vertebrali) stimolati
per irritazione chimica
o deformazione
meccanica o ambedue



**...innervano strutture che se
malsollecitate**

→ stimolazione del dolore:

- > disco intervertebrale**
- > corpi ossei delle vertebre**
- > articolazioni vertebrali**
- > strutture muscolo-tendinee**
- > dura madre (involucro est.
sist. nervoso)**
- > plessi venosi**

insorgenza acuta (“colpo della strega”) o graduale (*lombalgia subacuta*)

**il 70% per cattiva gestione quotidiana: cattive posture, movimenti avventati/sbagliati, insufficiente movimento
→ sollecitazioni errate muscoli e legamenti.**

le cause possono essere moltissime patologie vertebrali:

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 -artrite reumatoide | 2 -cervicalgia | 3 -cervicobrachialgia |
| 4 -colpo di frusta cervicale | 5 -discopatia | 6 -dorsalgia |
| 7 -dorso curvo | 8 -dorso piatto | 9 -ernia discale |
| 10-iperlordosi lombare | 11-lombalgia | 12-lombosciatalgia |
| 13-lombocruralgia | 14-osteocondrosi vertebrale | 15-osteoartrosi |
| 16-osteomalacia | 17-osteoporosi | 18-protrusione discale |
| 19-scoliosi | 20-atteggiamento scoliotico | 21-sindrome cervicale Barrè |
| 22-schisi | 23-spina bifida | 24-spondilite anchilosante |
| 25-spondilolisi | 26-spondilolistesi | 27-stenosi |

ma...

**...noi *ex-giovani* dobbiamo porre
la ns. attenzione su 6 punti:**



- 1) cattive posture...**
- 2) debolezza muscolare...**
- 3) clima...**
- 4) sovrappeso...**
- 5) stress...**
- 6) depressione**



1) cattive posture (anche a distanza)

- posizione scorretta *testa* influenza curvatura cervicale
- atteggiamento viziato *bacino* → tentativi di compenso su curva lombare
- *braccio* che non si muove liberamente compensato piegando di lato curva dorsale



→ bisogna conservare normalità curvature...



2) debolezza muscolare



**muscolatura paravertebrale debole
→ degenerazione tutte strutture
vertebre:**

**deficit muscolatura *profonda* (tiene
impilate vertebre) e *addominale* →**

**fatica cronica a rimanere eretti → aiuto
da muscolatura *superficiale* non adatta
→ *posizioni di distensione* (seduti su
poltrone o sedie) inizialmente riposanti
ma alla lunga sovraccaricano dischi →
dolore.**



3) clima

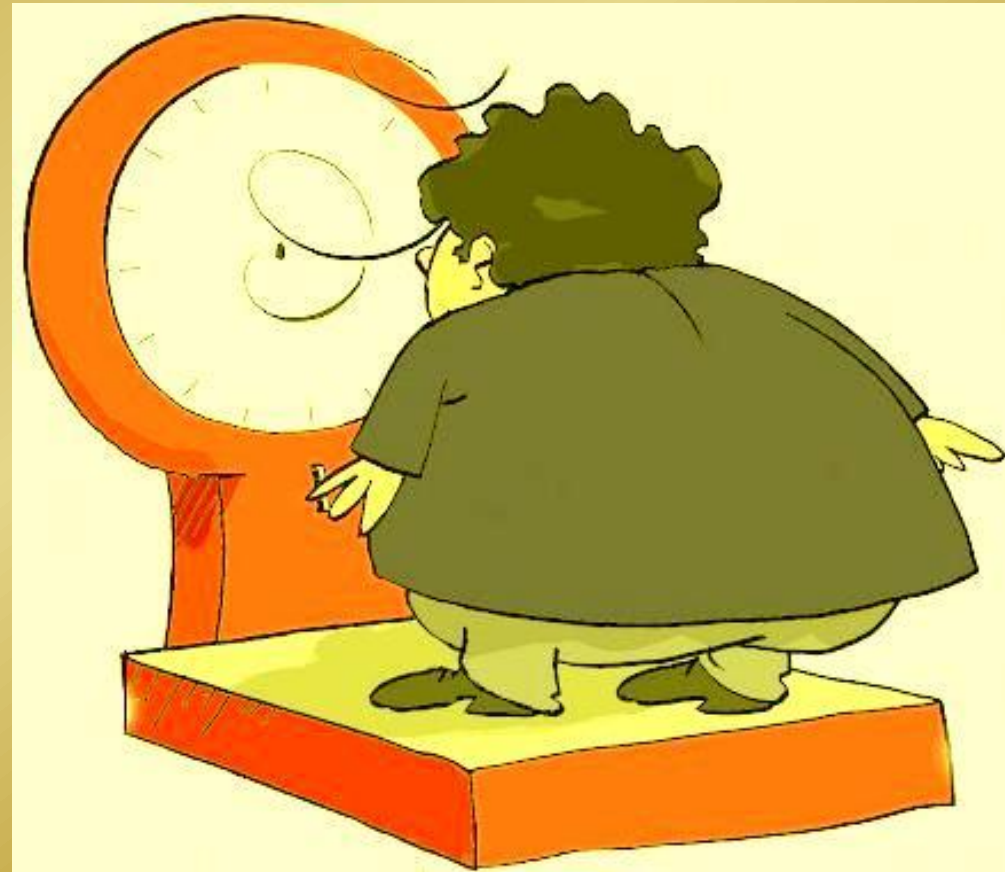
- freddo
- umidità
- stare in corrente
- sudare e raffreddarsi
- aria condizionata



4) sovrappeso

→ sollecitazione anomala strutture muscolari, tendinee, articolari...

→ si concentra zona addominale squilibrando giusta inclinazione bacino, elemento meccanico fondamentale per sorreggere correttamente regione lombare.





5) stress

**stretto collegamento neuro-
fisiologico tra tensione
emotiva e tensione
muscolare → conseguenze
su curvature.**



Edvard Munch

1983-4 "Disperazione"

Munch-museet, Oslo

6) Depressione

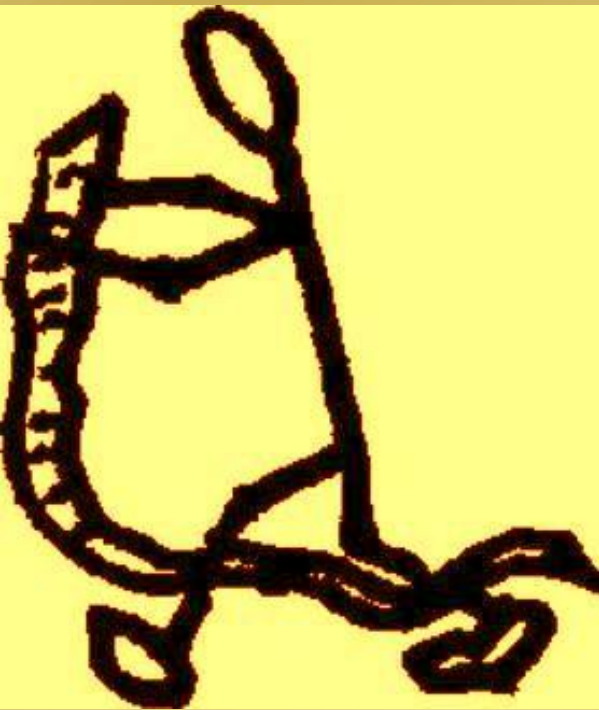
**inibisce le comuni
attività occupazionali
psico-fisiche**

CURE

(cenni su varie possibilità)



Scopo non è consigliare cura determinata ma elencare *diverse* possibilità; nonsense uso solo e sempre di uno o altro metodo che invece va scelto in base a:



- > sintomi presenti
- > patologia di base
- > caratteristiche fisiche e psichiche Paziente
- > competenza Curante

...

...da tenere presente che talvolta
dolore lombare



→ *remissione spontanea* (quindi terapie
accelerano solamente risoluzione
momentanea)

→ tende a *recidivare* per :

-postura errata

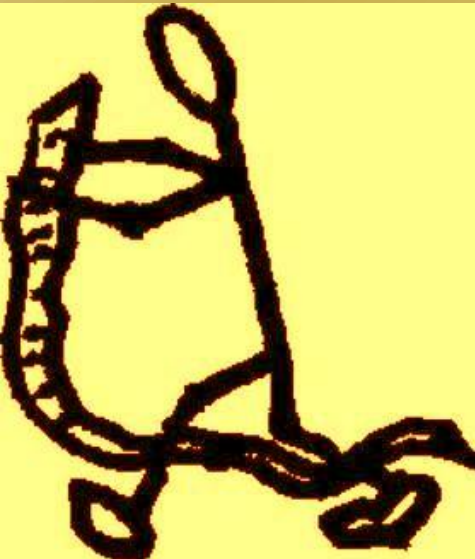
-carico di lavoro a cui si è soggetti

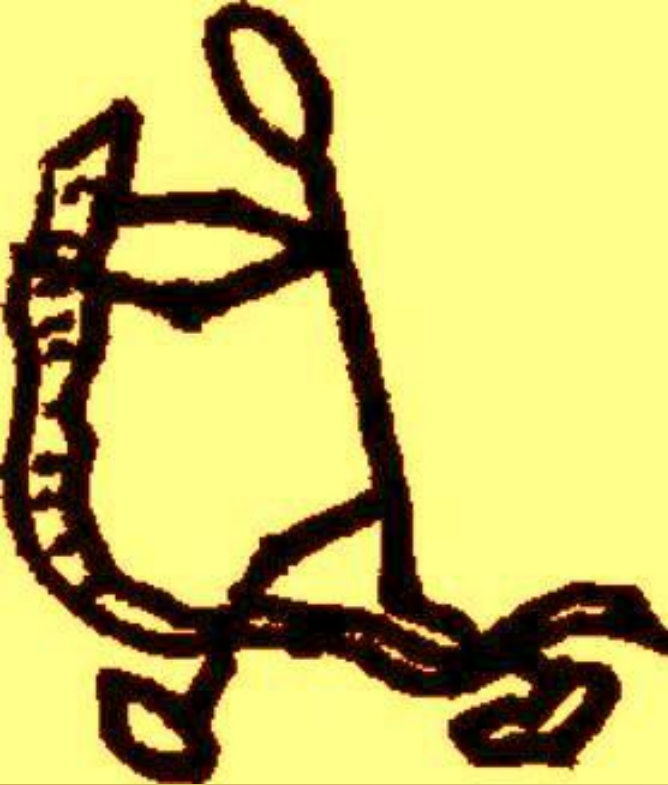
-condizioni fisiche generali e settoriali

-stile di vita

-condizioni metereologiche

...





...quindi
scopo trattamento:

- diminuzione dolore
- ripristino movimento
- impedire o diradare recidive

...



...trattamento

a) chirurgico

c) ortesico

e) agopuntura

g) kinesioterapico

b) farmacologico

d) mezzi fisici

f) manuale

a) trattamento chirurgico

**per specifiche patologie
vertebrali (gravi ernie disco,
notevole restringimento canale,
instabilità vertebrale es
spodilolistesi, fratture, ecc.);**

b) trattamento farmacologico

**effetto analgesico, miorilassante,
antinfiammatorio:**

- > **generale** (per os, intramuscolo,
endovena)
- > **locale** (topico, infiltrativo);

*c) trattamento ortesico
(con tutori esterni)*



**riduce momentaneamente
mobilità mettendo in scarico
tratto di colonna dolente
(solo in casi particolari e per un tempo
limitato);**

*d) trattamento con uso di mezzi
fisici*

**apparecchi che producono
corrente elettrica (correnti
dinamiche, TENS,
correnti interferenziali, jonoforesi) o
onde elettromagnetiche (infrarossi,
marconi radar e laserterapia);**

e) trattamento con agopuntura

**non si conoscono bene i principi,
forse rilascio sostanze chimiche
naturali**

**per corretta efficacia bisogna
conoscerla e praticarla
seriamente;**

f) trattamento manuale

manipolazioni occidentali e orientali basate su particolari manovre, digitopressioni, massaggi, mobilizzazioni:

.massoterapie (classica, ayurvedica, cinese, connettivale, shiatsu, ecc)

.pompages (trattamento fasce)

.massaggio zonale (a distanza; es. su margine esterno piedi per la colonna)

.osteopatia (Paziente come unità → integrità muscolo-scheletrica ma anche viscerale e nervosa)

.chiroprassi (lieve dislocazione segmenti ossei)

.altri (Cyriax, Maigne, Goodheart, ecc);

g) trattamento kinesiologico

attivazione muscolare + esercizi articolari a fine dinamico passivi (con ausili meccanici o Personale tecnico) o attivi (esercizi liberi, assistiti, contro resistenza)

molti metodi (ginnastica correttiva, medica, segmentaria, Mezierés, Bertelè, Feldenkrais, Alexander, eufonia, euritmia, bioenergetica, Ehrenfried, Foster, back-school, neck-school, verrouillage, Mensendiek, McKenzie, ecc).

→ NO trazioni lombari

PREVENZIONE

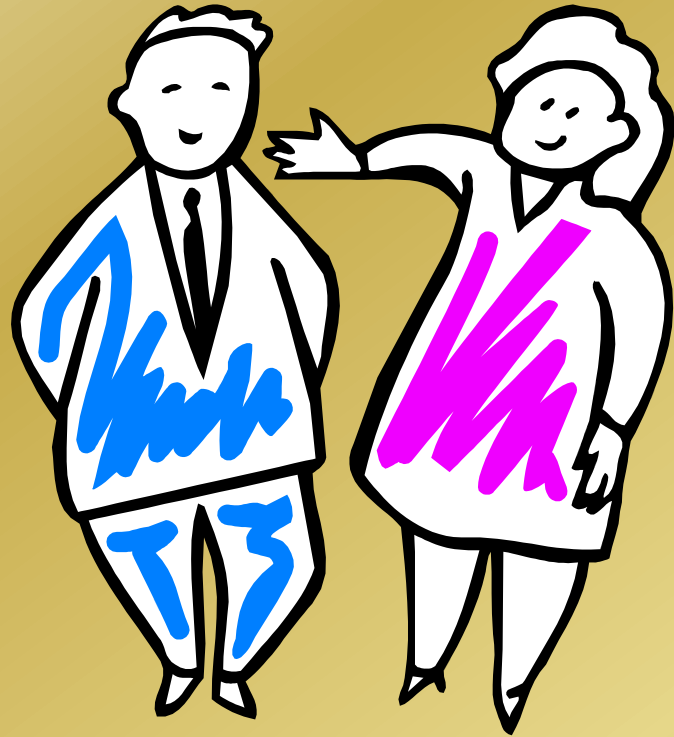


Cure servono per riparare un danno in atto (spesso difficile, dipende da gravità, da Soggetto interessato, da scelta cura) ...



meglio prevenzione
(+oggettiva)

agire su atteggiamenti che influenzano cause del comune “mal di schiena”



- 1) **corretta posizione seduta**
- 2) **corretta posizione eretta**
- 3) **abituale posizioni in casa**
- 4) **lavorare chini**
- 5) **stare e alzarsi bene dal letto**
- 6) **e ...**

...ginnastica

(di mantenimento o avanzata)



1. *posizione seduta corretta*



a) in tutte le sedute

b) al computer

c) in auto

...

**1a) *posizione seduta
corretta
in tutte le sedute:***

- > colonna ben allineata
- > sacro ben appoggiato allo schienale
- > testa + possibile diritta
- > piedi ben appoggiati
- > angolo coscia-gamba a 90°
- > spalle ben rilassate, gomiti appoggiati, angolo del gomito a 90°
- > illuminazione congrua



1b) *posizione seduta corretta al computer:*

- > altezza tavolo ca.70-75cm**
- > tastiera +bassa di monitor**
- > appoggio sotto polso mouse**
- > variazione frequente
posizione monitor**



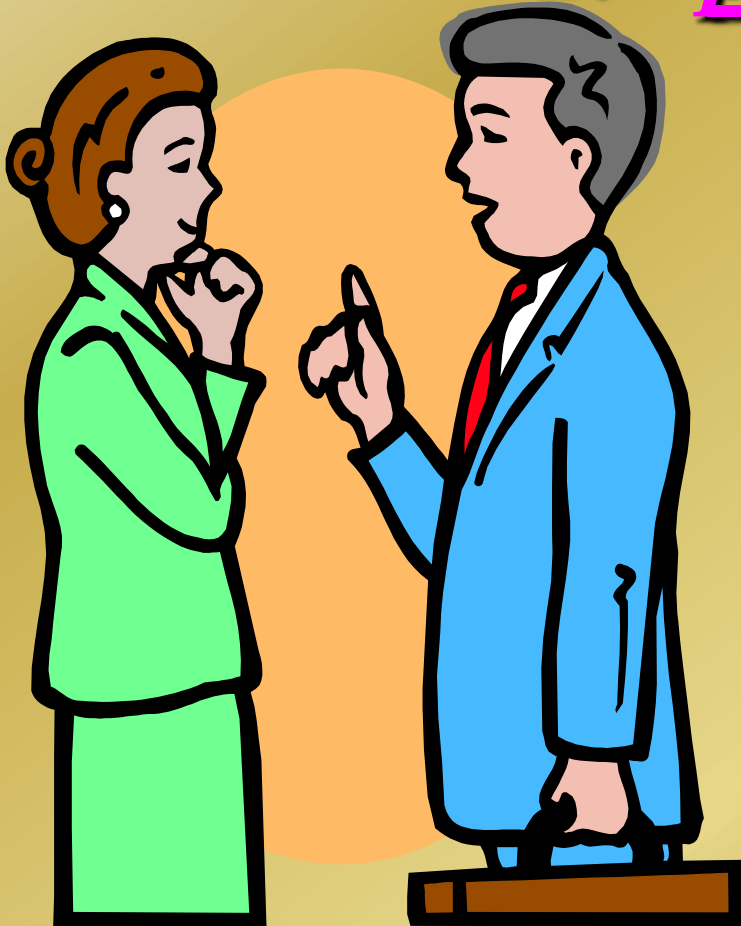
1c) *posizione seduta*

corretta in auto:

- > angolo schienale-seduta 110/20°
- > sacro a contatto con schienale
- > nuca a contatto con poggiatesta (non appoggiata)
- > schiena ben appoggiata a schienale con supporto lombare
- > angolo coscia-gamba 120°
- > angolo gomito 120/30° (regolare distanza sedile-volante)
- > meglio sedile rigido che morbido
- > nei tratti lunghi mani su volante a ore 7 e 15



2. *posizione eretta corretta*



a) in tutte posizioni erette

b) sollevando pesi

c) trasportando pesi

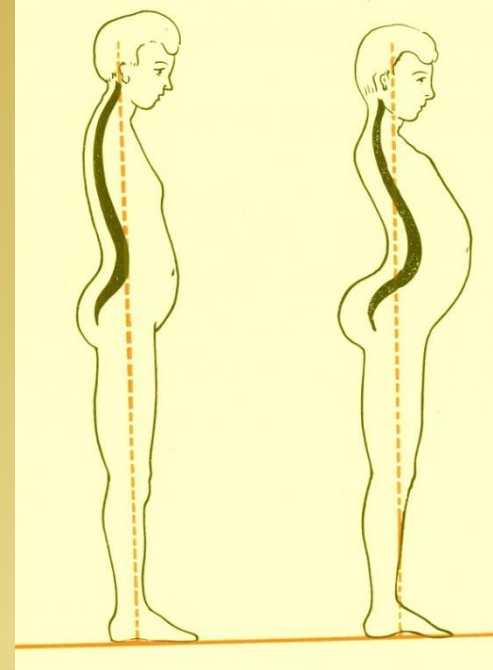
d) camminando

...

2a) *posizione eretta* ***corretta sempre:***

- > schiena ben eretta, testa allineata a cervicale, spalle rilassate
- > peso distribuito a turno su ambedue arti inferiori
- > ogni tanto fare un diversivo (sedersi o fare qualche passo)

...



SI

NO





2b) *posizione eretta* *corretta alzando pesi:*

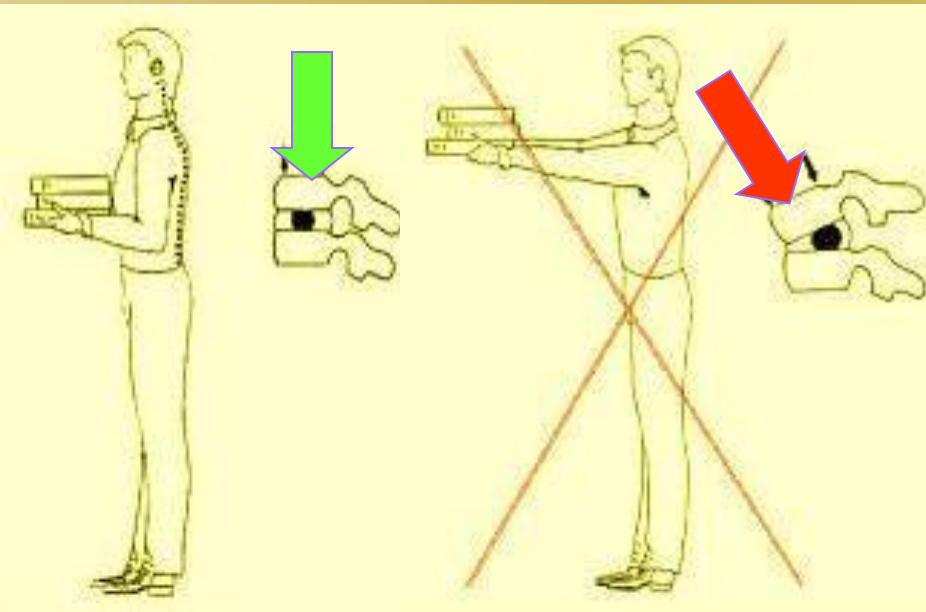
- > divaricare leggermente i piedi
- > piegare arti inferiori (lavorare di gambe e non di schiena!)
- > non alzare senza aiuti carichi troppo pesanti (ca. Kg15 donne e 25 uomini)

...



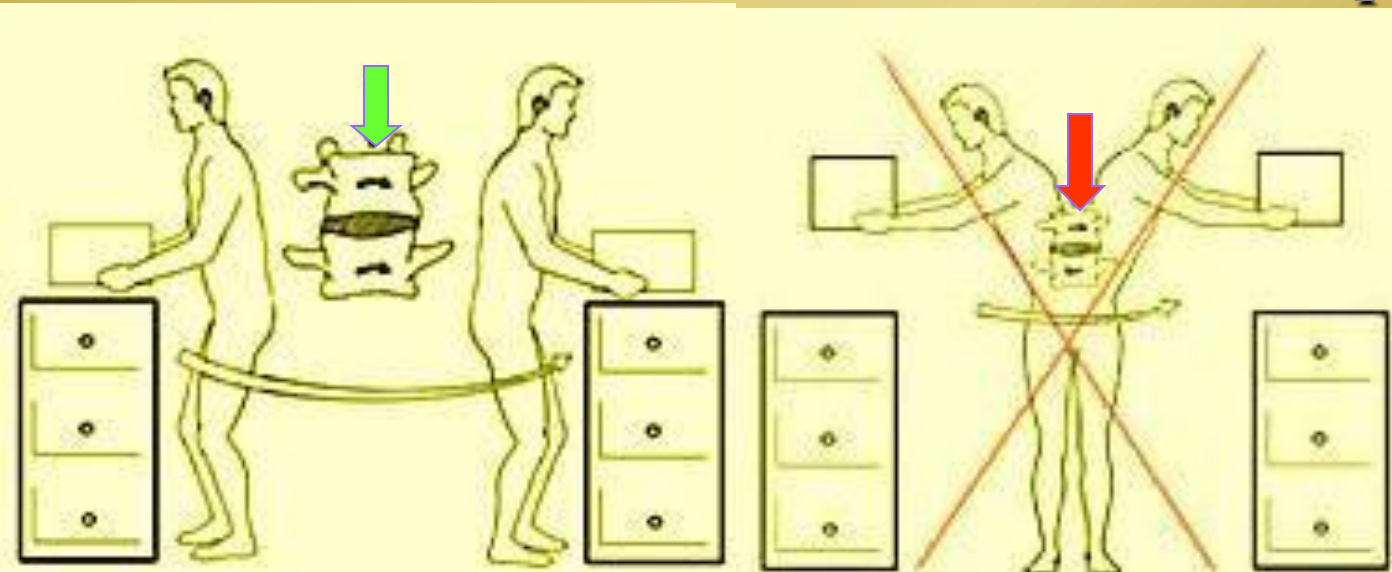


2c) *posizione eretta corretta trasportando*



pesi:

- > peso+vicino possibile..
- > usare entrambi arti sup..
- > non inclinarsi..
- > non torcersi..
- > non tempi o distanze eccessive.



2d) *posizione eretta corretta camminando:*

- > mantenere testa e colonna ben allineata**
 - > avere spalle rilassate**
 - > oscillare liberamente braccia**
 - > scendendo i gradini posare
prima punta poi pianta**
- > non avere vergogna a usare 1 o 2 bastoni
(meglio camminare bene e spesso
con bastoni che non camminare).**

3. abituale posizioni in casa



- a) bagno
- b) cucina
- c) camera
- d) altre attività
- e) relax

...

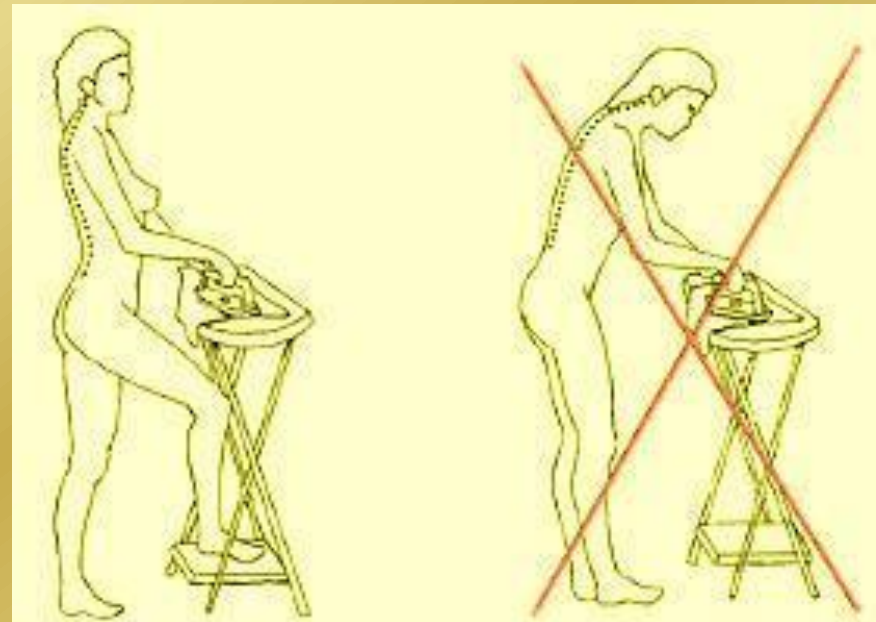
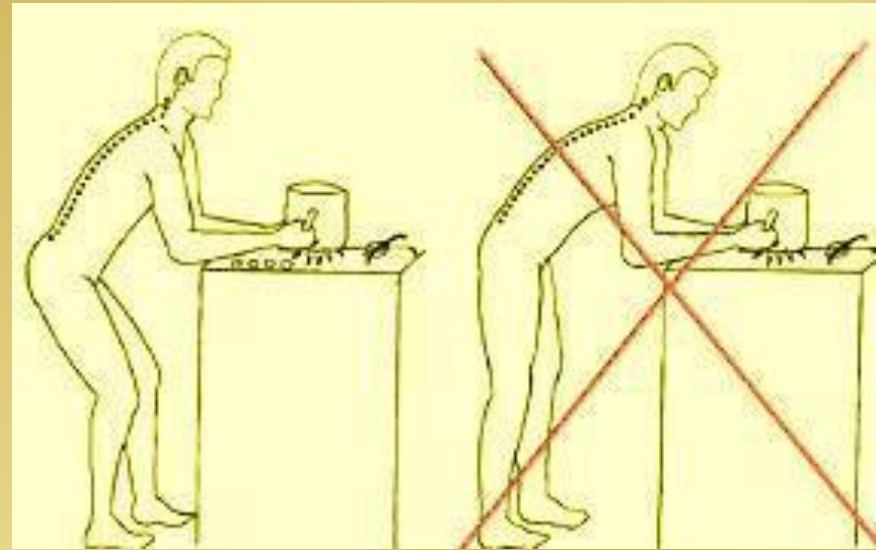
3a) *abituale posture in bagno:*

- tappetini antiscivolo fondo vasca o doccia
- maniglia o appoggio per entrare o uscire da vasca
- sedile doccia
- carta igienica facilmente raggiungibile da water
- alzawater
- sapone, shampoo, ecc a portata di mano
- maniglione fianco water
- spazzole a manici lunghi per evitare rotazioni del busto pericolose
- usando asciugacapelli sedersi e cambiare spesso arto impiegato



3b) *abituali posture in cucina:*

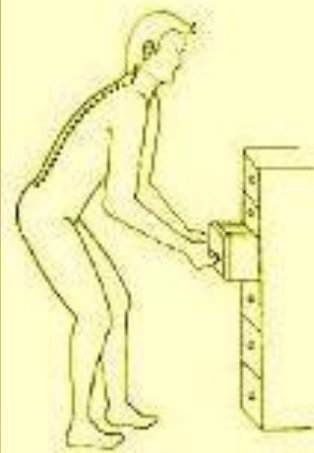
- > **posizionare tutto ciò che serve abitualmente in sedi comode a portata di mano**
- > **in posizioni erette statiche (stirare, lavare piatti, ecc) usare un rialzo dove appoggiare un piede alternativamente**



3c) *abituale posture*

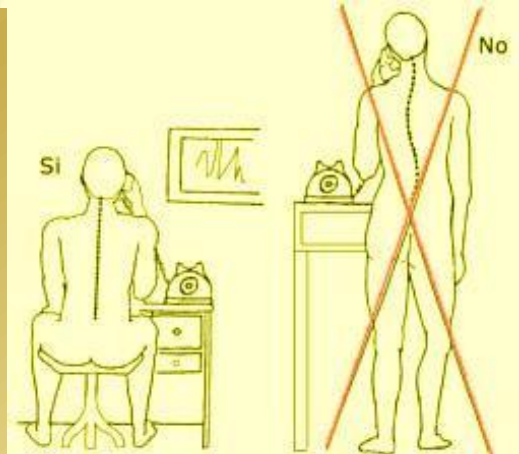
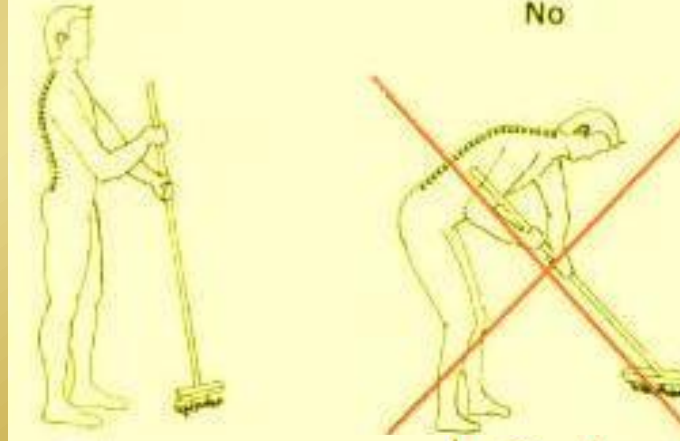
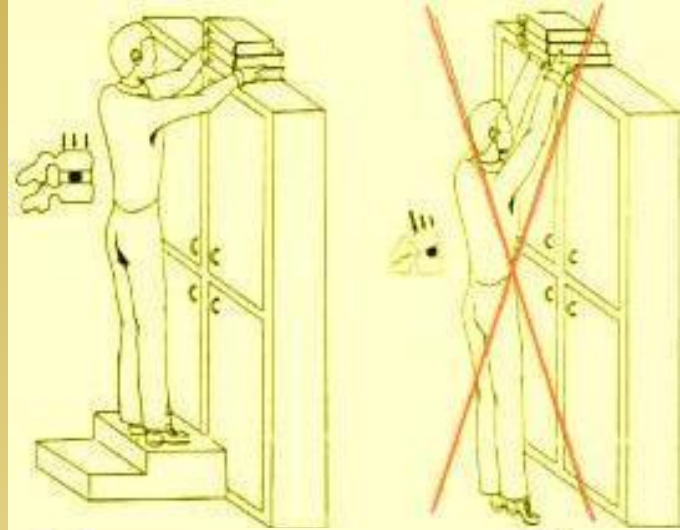
in camera:

- > sistemare indumenti maggior uso nei cassetti + alti
- > usare scalette o bastoni appendiabiti per prendere cose in alto
- > mettersi in ginocchio per prendere cose in basso
- > evitare precario equilibrio
- > (s)vestizione da seduti
- > mettere e allacciare scarpe utilizzando sgabello e calzascarpe con manici lunghi.



3d) *abituale posture in altre attività domestiche:*

- > per riassetto letto piegare arti inferiori**
- > mettere cassette (panni, cibi, ecc) da vuotare o riempire su piano all'altezza della vita**
- > per sistemare o spolverare in alto usare scala stabile**
- > ... in basso sedersi o mettere un ginocchio al suolo**
- > manici lunghi attrezzi per pulire per terra**
- > sedia telefonando e cambiare spesso orecchio.**



3e) *abituali posture in relax:*

- > evitare divani e poltrone troppo soffici**
- > meglio scendere da una seduta che alzarsi (seduta alta)**
- > usare sedute che permettano appoggio schiena e se possibile collo.**





4. lavorare chini

- a) inginocchiarsi o sedersi
se possibile
- b) usare manici lunghi
- c) raddrizzarsi spesso
usando appoggi

5. stare e alzarsi bene dal letto

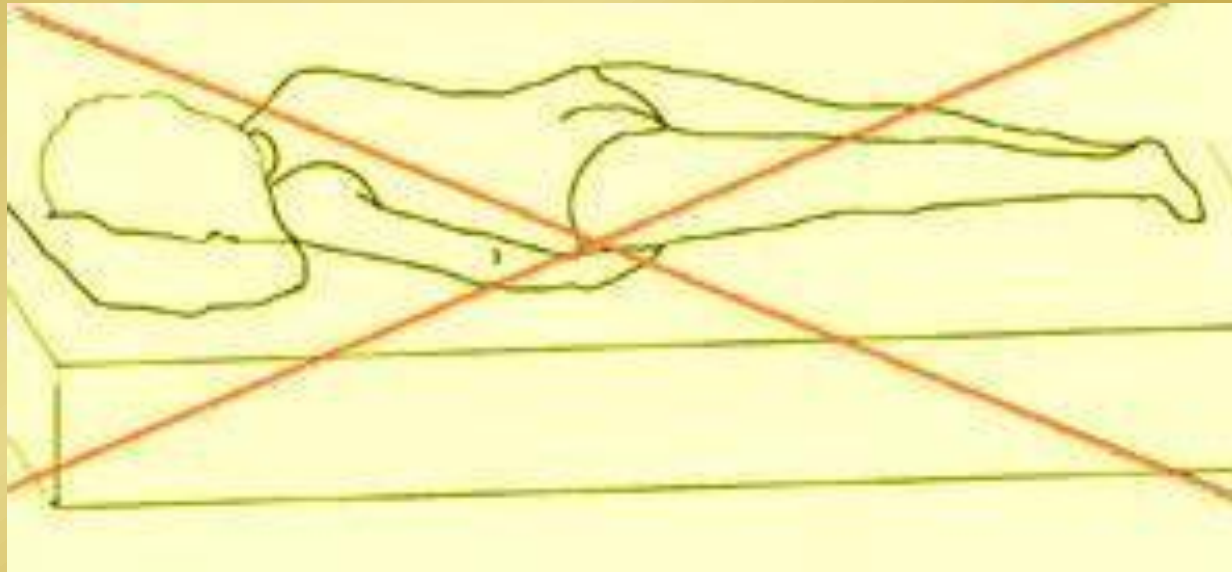
a) riposarsi correttamente

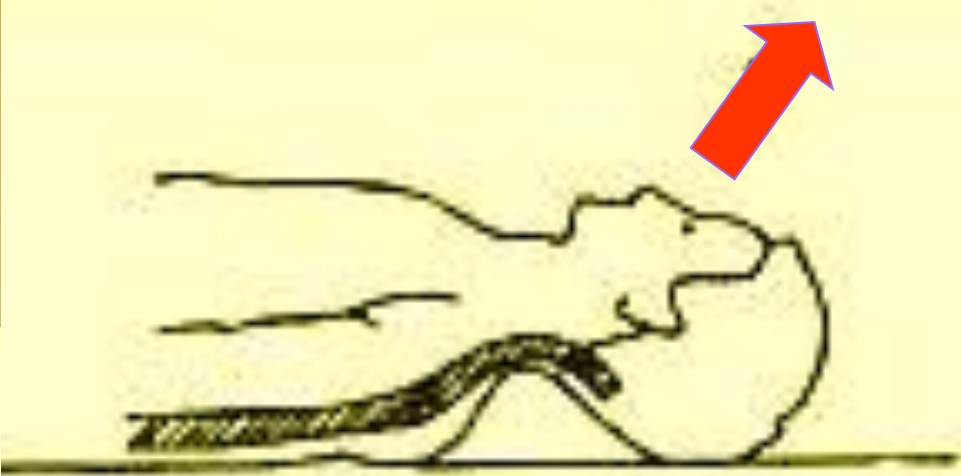
b) alzarsi correttamente

...

5a) riposarsi a letto:

- > non addormentarsi proni
- > meglio materassi duri (ma non stravolgere abitudini di anni)
- > meglio cuscini duri (che non tengano testa troppo estesa o flessa)
- > su fianco cuscino + alto che se supini..

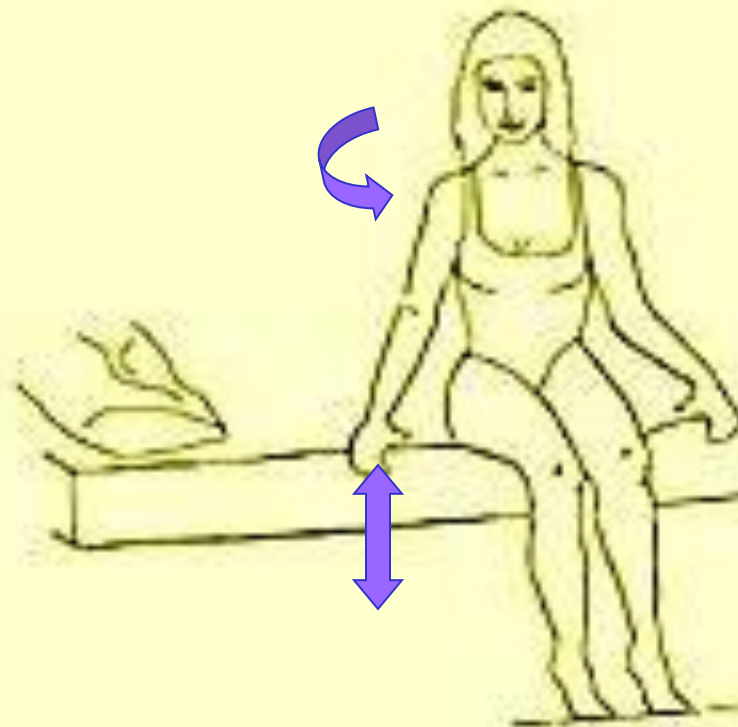
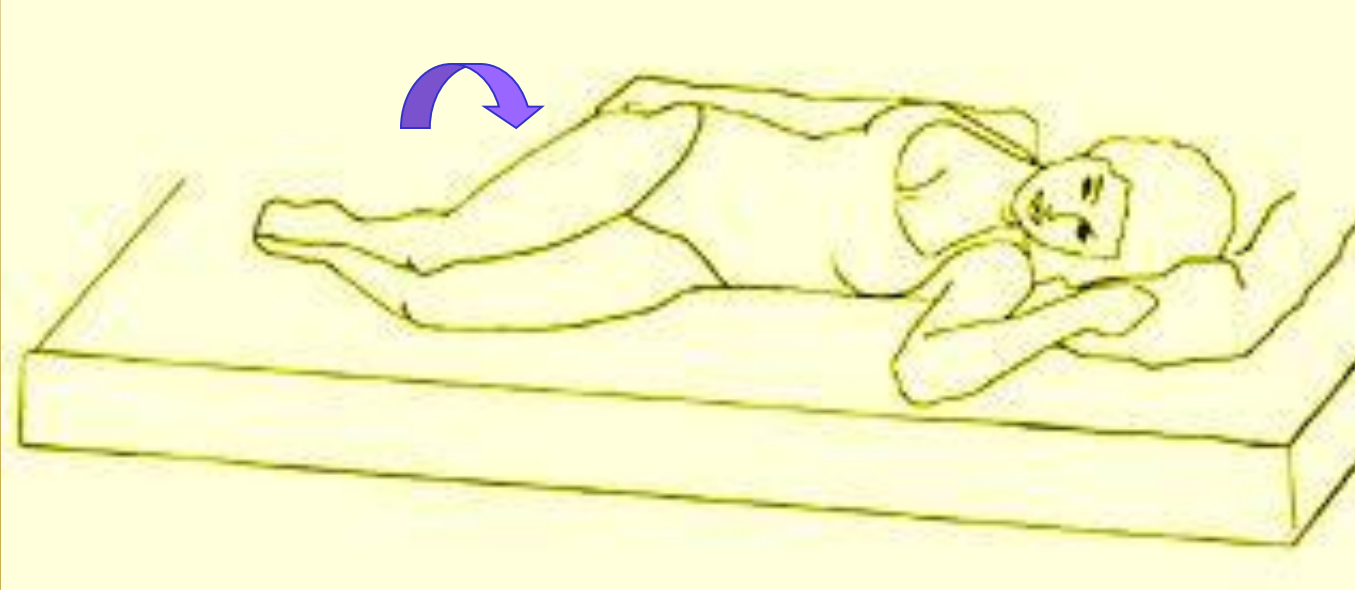




5b) alzarsi dal letto

(sequenza corretta):

- 1° mettersi supini
- 2° stiracchiare arti
- 3° qualche respiro lento e profondo
- 4° mettersi su fianco
- 5° gambe in fuori
- 6° di nuovo supini
- 7° sedersi con gambe fuori da letto
- 8° alzarsi con aiuto braccia
- 9° braccia poggiate su letto
- 10° spingere con braccia in alto e in fuori



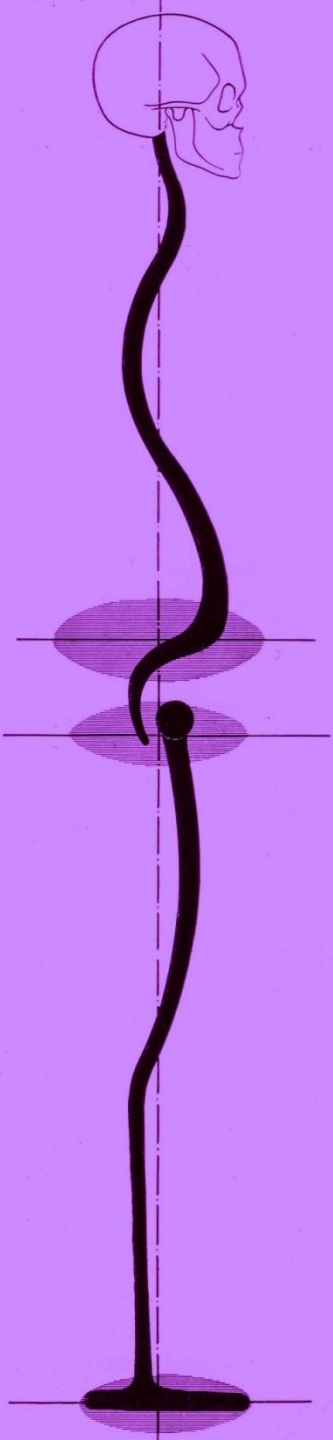
6. ginnastica lombare



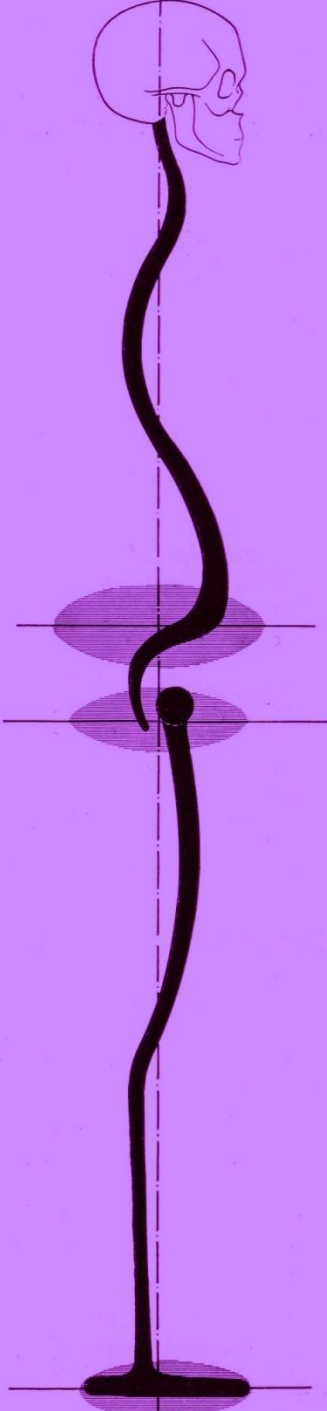
A stylized diagram of the human spine, showing the skull at the top, the cervical (neck) region, the thoracic (upper back) region, and the lumbar (lower back) region. The spine is depicted as a black line with a slight S-curve, set against a light purple background. A vertical dashed line runs through the center of the spine, and horizontal lines mark the levels of the skull, shoulders, and hips.

**innumerevoli schede fatte da
Fisiatri e Fisioterapisti per mantenere
efficace e indolore mobilità lombare:**

**> schede + avanzate (per chi è in
forma e abitualmente fa attività sportiva)
adatte a colonna cervicale, lombare e
muscolatura addominale
comprendenti esercizi di
mobilizzazione, stretching,
velocizzazione, ecc...**

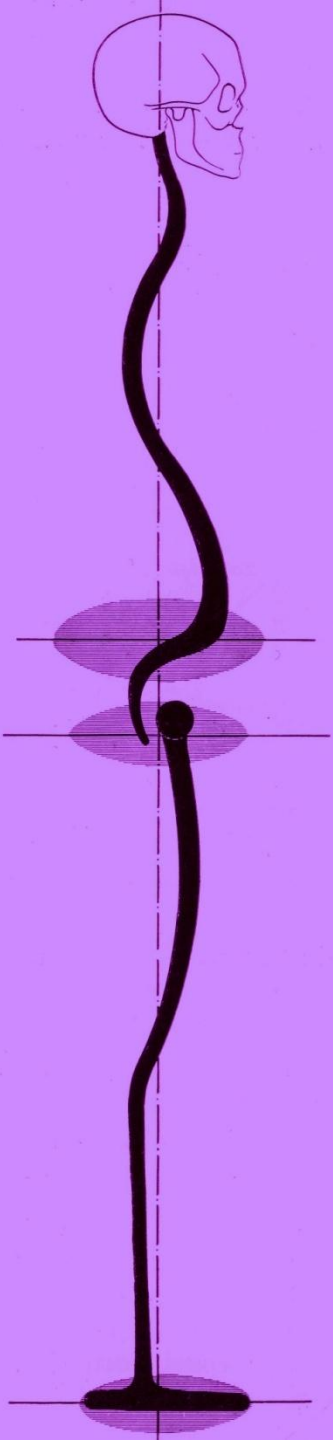


> ...e schede + ridotte, essenziali
(che dovremmo fare tutti
giornalmente a prescindere
da nostra forma fisica)
per un minimo mantenimento
mobilità colonna .



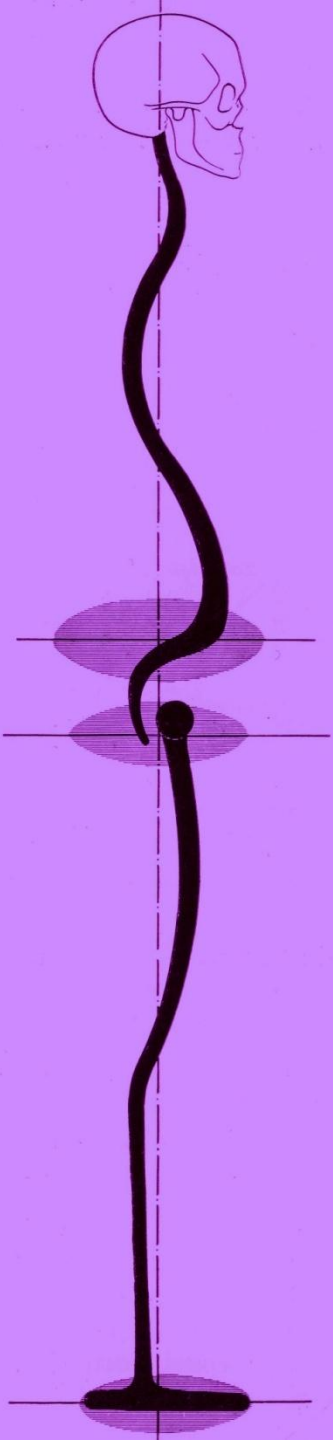
> non bisogna esagerare all'inizio, cominciando a “provare” i movimenti lentamente senza allarmarsi se →dolenzie;

> ...ma se dolore dura > 15-20' e non è lieve, interrompere e interpellare il Medico...



> ...gli esercizi vanno fatti su una superficie rigida con cuscino sotto al collo...

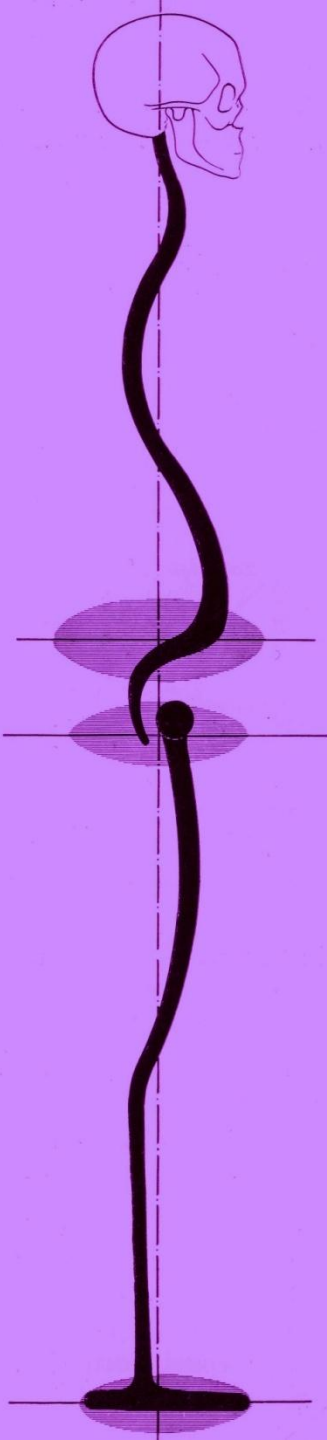
> ...cominciare lentamente per permettere ai muscoli di rilassarsi e non lavorare contratti...



> ...privilegiare esercizi in flessione, limitare esercizi in estensione...

> ...ottimi esercizi in assenza o riduzione di peso...

> ...continuità



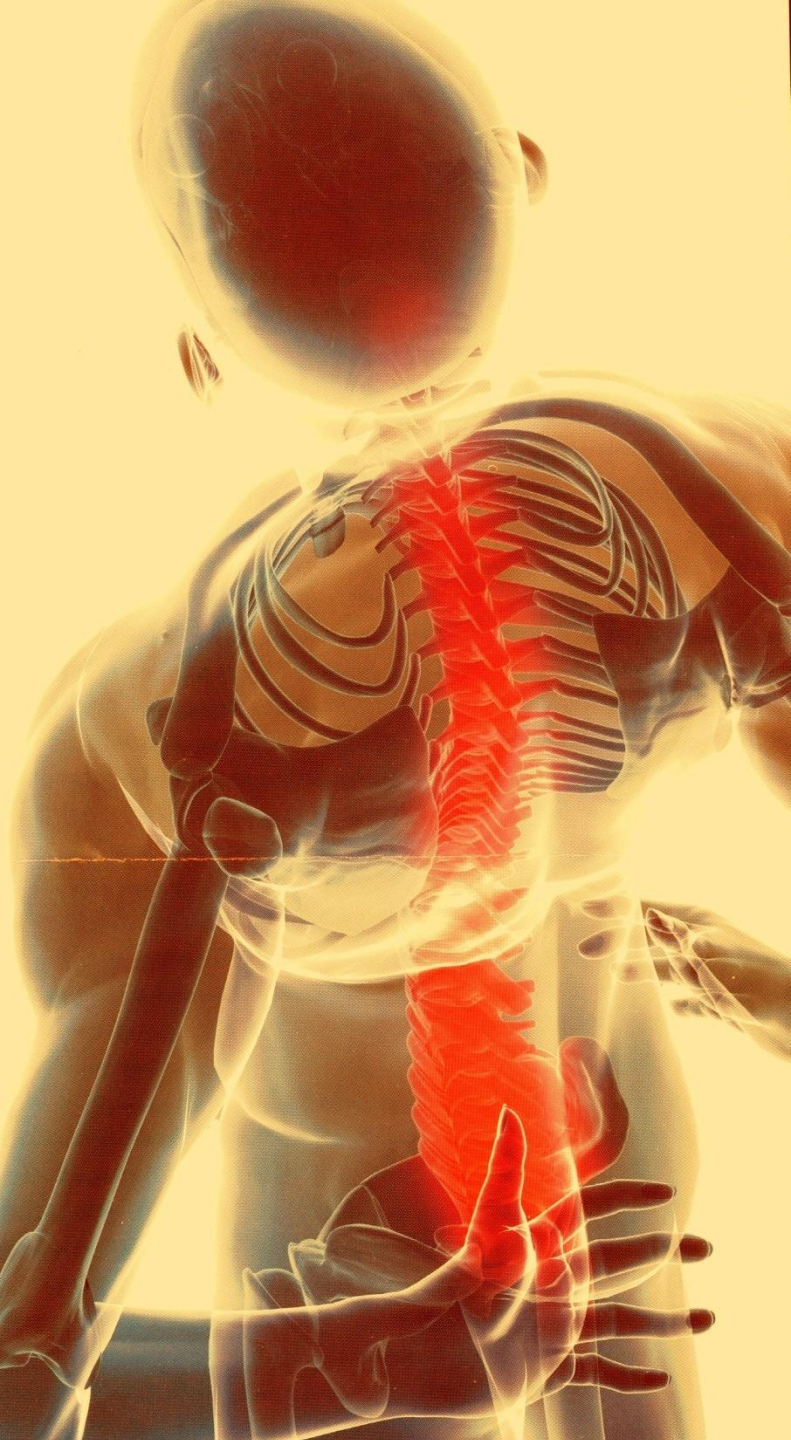
> ...ma soprattutto bisogna
averne voglia!!!

+ facile prendere una pastiglia!

Deve diventare abitudine
quotidiana;

con sforzo minimo si investe per
prevenire danni difficili da
risolvere

o forse alla lunga risolvibili
ma a caro prezzo.



CONCLUSIONI

Per mantenere efficiente ns colonna lombare dobbiamo:

1° raggiungere età adulta con colonna a posto correggendo per tempo affezioni giovanili

3° ricordare problemi colonna ns genitori anche se stimoli sono stati diversi

5° muoverci quando stiamo bene

2° curare mali ricorrenti età adulta che poi possono cronicizzarsi da anziani

4° condurre vita sana, ma senza ossessioni salutistiche

6° fare una SUFFICIENTE ATTIVITA' FISICA PER TUTTA LA VITA;



*Chi vuole, come ho già detto la scorsa volta,
può scaricare dal sito dell'Ateneo una scheda
di esercizi semplicissimi
di puro mantenimento
della colonna cervicale
e lombare.*

*Alberto Giacometti
Homme qui marche
Bronze 1960
Foundation Maeght – SaintPaul, France*



CRAK!

!

Grazie per
l'attenzione!