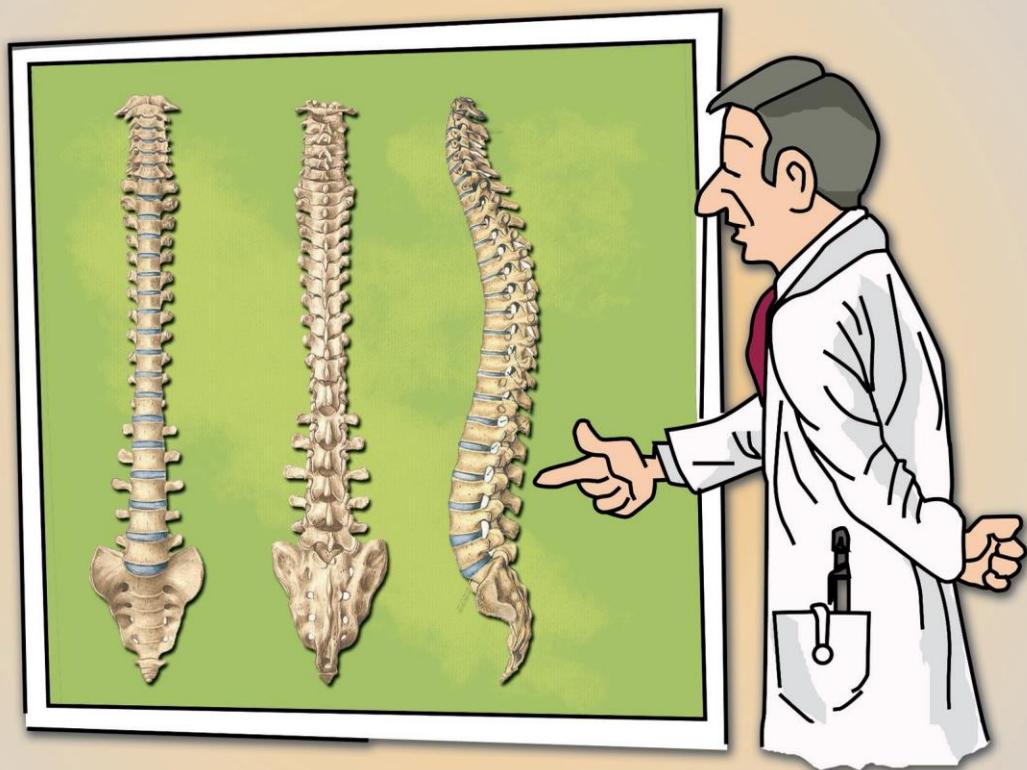




S.S.D. RECUPERO E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE



IL MAL DI SCHIENA
prevenzione e trattamento

Informazioni generali	pag. 3
Il rilassamento	pag. 5
La respirazione	pag. 8
Gli esercizi	pag. 10
Attenzione alle posture	pag. 27

Contatti

tel. 0165 / 543244 (segreteria SSD RRF Ospedale Parini)

tel. 0165/ 543434 (Cup unico riabilitazione Area Territoriale)

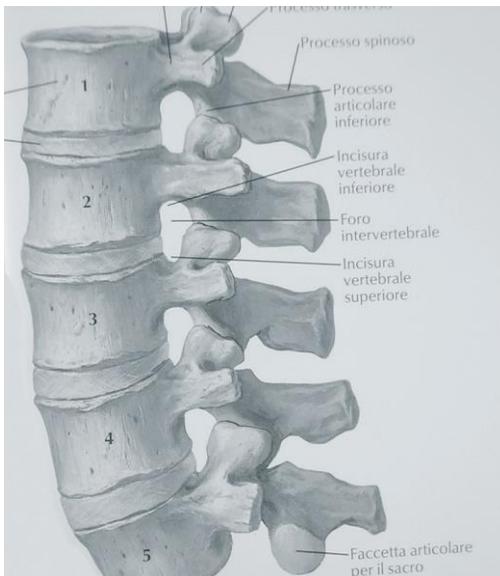
Informazioni generali

LOMBALGIA

Premessa

Quasi l'80% della popolazione nel corso della vita è affetto da un episodio di lombalgia (intesa come sindrome dolorosa a livello lombare).

La lombalgia rappresenta pertanto una delle cause più frequenti di accesso diretto al medico di medicina generale, interessa tutti, uomini e donne, in egual misura, più spesso tra i 30 e i 50 anni di età. Comporta altissimi costi individuali e sociali, in termini sia di spesa sanitaria sia di riduzione della produttività e della diminuita capacità di svolgere attività quotidiane da parte del soggetto. Per le persone al di sotto dei 45 anni di età, la lombalgia è la causa più comune di disabilità (incapacità di attendere alle proprie mansioni quotidiane).



La colonna vertebrale

Deve assolvere compiti diversi ed importanti:

- **Stabilità:** sostiene il tronco, gli arti e la testa
- **Mobilità:** consente tutti gli spostamenti del tronco e della testa
- **Contenimento:** protegge il midollo spinale

Queste funzioni sono tra loro in delicato equilibrio, la cui rottura implica **dolore**.

Principali obiettivi del trattamento della lombalgia

- Attenuazione del dolore
- Recupero della motilità della colonna e del movimento
- Prevenzione delle recidive
- Prevenzione della cronicizzazione
- Limitazione dell'eventuale danno residuo

Quindi:

1. Uso mirato e limitato dei farmaci: sono un valido aiuto, ma non sono risolutivi e non hanno alcun effetto preventivo.
2. Igiene di vita:
 - il sovrappeso è una concausa importante della lombalgia e spesso contribuisce ad aggravare i dolori e a ridurre il movimento.
 - Lo stress contribuisce a peggiorare la sintomatologia dolorosa: evitare le tensioni inutili.
 - Il fumo può peggiorare la sintomatologia dolorosa, interagendo con il delicato meccanismo di ossigenazione delle strutture più delicate (disco, legamenti) della colonna.
3. Posture adeguate e corrette: da seduti, in piedi, nell'auto, a letto.
4. Movimentazione dei carichi sicura ed adeguata, rispettando sempre i limiti fissati dalla attuali normative di legge (D. Lgs. 626/94).
5. Attività fisica: le attività lavorative sono ripetitive ed usuranti, l'attività fisica ricreativa è più varia, allenante e comunque necessaria.

Il rilassamento

1 - Tecniche di rilassamento



In posizione supina ricercare l'appoggio completo del tratto lombare al lettino tenendo le gambe in modo tale che ginocchia e anche siano flesse.



In decubito laterale è indicato posizionare alcuni cuscini a sostegno dell'arto inferiore che si trova in alto per evitare che si verifichino rotazioni del bacino e del rachide lombare.

1 - Tecniche di rilassamento



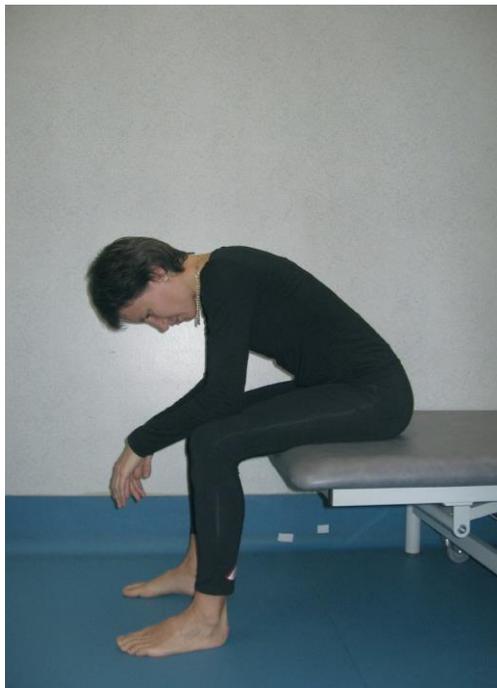
In posizione prona porre un cuscino tra l'addome e il lettino in modo da ridurre la lordosi lombare.



Nella posizione a lato rappresentata, si devono flettere le ginocchia facendo in modo che il peso degli arti inferiori gravi sul tratto lombare.

In questo modo si ottiene la riduzione della lordosi lombare e la trazione delle strutture perivertebrali

1 - Tecniche di rilassamento



In posizione seduta, con le gambe leggermente divaricate, si appoggiano i gomiti sull'estremità distale delle cosce e si abbandona il dorso e la testa alla forza di gravità

La respirazione

2 - La respirazione



(foto 1)



(foto 2)

Respirare lentamente cercando di usare il muscolo diaframma:

- durante l'inspirazione (foto 1), prendere l'aria dal naso e gonfiare la pancia;
- durante l'espirazione (foto 2), lasciare fuoriuscire l'aria liberamente avvertendo che la pancia si abbassi senza dover compiere alcuno sforzo.

Gli esercizi

Soggetto supino (a pancia in su)



Si parte dalla posizione supina, il dorso e il capo devono aderire il più possibile al lettino, le anche flesse e i piedi in appoggio.

Si prende tra le mani il ginocchio (una volta a destra ed una volta a sinistra) e si cerca di avvicinarlo il più possibile al petto.

Raggiunto lo stato di tensione del tratto lombare si mantiene la posizione per circa 5 secondi.

Ripetere l'esercizio 10 volte per gamba.



Si parte dalla posizione supina, il dorso e il capo devono aderire il più possibile al lettino, le anche flesse e i piedi in appoggio. Si prendono tra le mani entrambe le ginocchia (prima una e poi l'altra) e si cerca di avvicinarle il più possibile al petto. Raggiunto lo stato di tensione del tratto lombare si mantiene la posizione per circa 5 secondi. Ripetere l'esercizio 10 volte.

3 - Esercizi



Si parte dalla posizione supina, il dorso e il capo devono aderire il più possibile al lettino, le anche flesse e i piedi in appoggio.

Si prendono tra le mani entrambe le ginocchia e si cerca di avvicinarlo il più possibile al petto.

Raggiunto lo stato di tensione del tratto lombare si porta la testa in avanti verso gli arti inferiori aumentando così la tensione sul tratto lombare.

Mantenere la posizione per circa 5 secondi.

Ripetere l'esercizio 10 volte.



Si parte dalla posizione supina, il dorso e il capo devono aderire il più possibile al lettino, le anche flesse e i piedi in appoggio.

Tenendo il braccio ben teso andare a toccare con la mano destra il ginocchio sinistro. Accompagnare il movimento sollevando leggermente la spalla destra e portando il capo verso il ginocchio sinistro.

Mantenere la posizione per circa 5 secondi; tornare poi nella posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altro braccio.

Ripetere l'esercizio 10 volte per braccio.

3 - Esercizi



Si parte dalla posizione supina, il dorso e il capo devono aderire il più possibile al lettino, le anche flesse e i piedi in appoggio. Dalla posizione di partenza, facendo forza con le gambe, sollevare dal lettino in successione i glutei, il bacino e le vertebre del tratto dorso-lombare, Tenere la posizione per circa 5 secondi, poi, sempre lentamente, appoggiare il tratto dorso-lombare , il bacino e i glutei, Ripetere l'esercizio 5 volte.



(foto 1)



(foto 2)

Si parte dalla posizione supina, il dorso e il capo devono aderire il più possibile al lettino, le anche flesse e i piedi in appoggio. Distendere lentamente un arto inferiore spingendo il tallone verso il soffitto, controllare che il bacino non si sollevi dal lettino; tornare poi alla posizione di partenza. Tenere la posizione raggiunta per circa 2-3 secondi, Ripetere l'esercizio 10 volte e poi eseguirlo con l'altro arto.

3 - Esercizi



Si parte dalla posizione supina, il dorso e il capo devono aderire il più possibile al lettino, le braccia restano abbandonate e rilassate sul lettino, le anche flesse e i piedi in appoggio.

Si lasciano cadere lentamente le ginocchia da una parte e si ruota la testa dal lato opposto; si torna poi alla posizione di partenza e si procede allo stesso modo verso l'altro lato.

Tenere la posizione raggiunta per circa 5 secondi per lato.

Ripetere l'esercizio 10 volte per lato.

Posizione prona (a pancia sotto)



(POSIZIONE DELLA SFINGE)

Partendo dalla posizione prona e facendo forza sui gomiti ed avambracci, sollevare lentamente capo e dorso.
Mantenere la posizione raggiunta per alcuni secondi lasciando rilassata la muscolatura dorso-lombare.

3 - Esercizi



(foto 1)

Partendo dalla posizione precedente sedersi sui talloni mantenendo entrambi gli arti superiori il più possibile in avanti cercando di allungare la schiena senza avanzare col bacino.



(foto 2)



(foto 3)



(foto 4)

Dopo aver mantenuto per alcuni secondi la posizione della foto 1, raggiungere gradualmente la posizione seduta sui talloni raddrizzando il rachide vertebra per vertebra (foto 2-3-4)

Posizione quadrupede



(foto 1)



(foto 2)

(ESERCIZIO DEL GATTO)

In posizione quadrupede, con il peso del corpo ben distribuito sui quattro arti, inspirando, estendere il capo e aumentare la lordosi lombare (foto 1).

Durante l'espiazione successiva flettere il capo e annullare la lordosi lombare "facendo la gobba"(foto2).



Partendo dalla posizione quadrupede, con il peso del corpo ben distribuito distendere in avanti il braccio destro e la gamba sinistra.

Tornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio sollevando gamba e braccio opposti.

Mantenere la posizione raggiunta per circa 5 secondi.

Ripetere l'esercizio 10 volte per lato.

3 - Esercizi



AUTOMASSAGGIO CON LA PALLA

Si parte appoggiando la palla tra il bacino e la parete.
Piegare e distendere diverse volte gli arti inferiori in modo da far scorrere la palla lungo il tratto lombare.



(foto 1)



(foto 1)

Posizione di partenza (foto 1):

soggetto in stazione eretta con la colonna vertebrale in appoggio ad una parete.

Partendo da qui il soggetto distacca lentamente la colonna dalla parete chinandosi in avanti; in seguito, piega leggermente gli arti inferiori e si riappoggia alla parete, raddrizzandosi, vertebra dopo vertebra (foto 2)

Per alzarsi dal letto ...



(foto 1)



(foto 2)



(foto 3)

Per alzarsi correttamente dalla posizione supina (foto 1) occorre piegare gli arti inferiori, ruotare sul fianco (foto2), portare gli arti inferiori fuori dal letto e, contemporaneamente, alzarsi con l'aiuto delle braccia (foto3).

Attenzione



alle posture ...

NO!



SI!



NO!



SI!

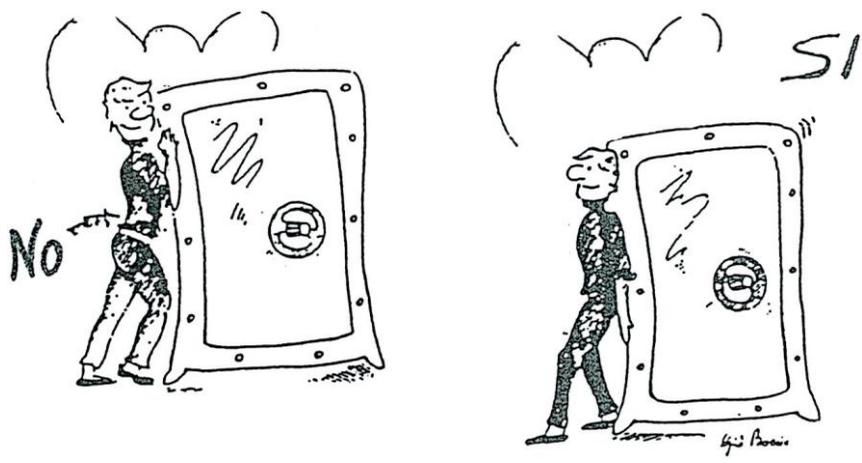
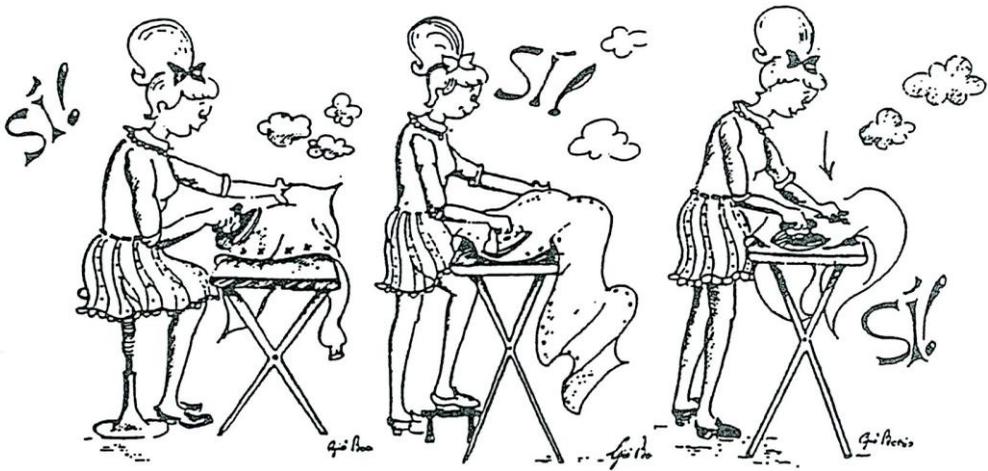


NO!

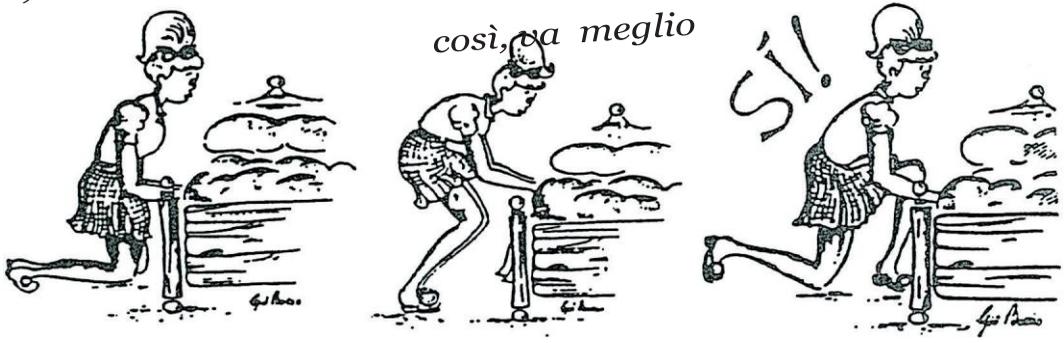


SI!





sì, ma non è l'ideale



Bibliografia

MAL DI SCHIENA - Prevenzione e Terapia delle algie vertebrali

B. Toso / Edi-Ermes

MAL DI SCHIENA: Istruzioni per l'uso

S. Negrini, E. Politano, M. Romano / GSS

LOMBALGIA

Percorsi diagnostico-terapeutici per l'assistenza

S. Negrini, S. Giovannoni, S. Minozzi

Il fisioterapista Anno 12 n. 1 2006 / Edi-Ermes



S.S. RECUPERO E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE
Ospedale regionale "Umberto Parini" - Viale Ginevra, 3 - Aosta

Progetto grafico e impaginazione
S.C. Comunicazione - Azienda USL Valle d'Aosta