



Esercizi per il mal di schiena



PUBBLICITA'



0 CONDIVISIONI 0 COMMENTI Preferiti (0)



SCRITTO DA:

MARA PITARI





Giornalista & web content editor

✉ Iscriviti alla Newsletter

Ogni settimana, gli approfondimenti e le ultime notizie su salute, benessere e medicina!

INVIA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE:

-  Ginnastica da ufficio: gli esercizi da fare alla scrivania
-  10 esercizi per la cervicale infiammata
-  Metodo Feldenkrais: l'autoeducazione attraverso il movimento
-  Magnetoterapia: come funziona e quali sono le controindicazioni?

Alzi la mano chi non ha mai sofferto di **mal di schiena**. Dopo il **raffreddore**, il dolore localizzato nella parte lombare della schiena, con o senza irradiazione agli arti inferiori, è il disturbo più frequente, rappresentando una delle patologie più comuni.

“Quasi l’80% della popolazione – riporta il sito web di **Isico**, l’Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale, è destinato ad un certo punto della vita a soffrire di una lombalgia. **Le osservazioni indicano una prevalenza annuale dei sintomi nel 50% degli adulti in età lavorativa**, di cui il 15-20% ricorre a cure mediche”.

Il mal di schiena insorge prevalentemente nella fascia di età tra i 30 e 50 anni, comportando per la società altissimi costi sia economici per cure mediche ed esami strumentali, sia sociali con riduzione della produttività causata dalle assenze lavorative. Ma è importante ricordare che con il mal

di schiena non bisogna mettersi a riposo: **la sedentarietà non favorisce la scomparsa del dolore**. Se invece la sintomatologia dovesse persistere anche oltre le 6 settimane potrebbe essere utile una visita specialistica.

In tutti gli altri casi, **mantenersi in forma con dell'attività fisica regolare** anche se moderata è il modo migliore per fare del bene a tutto il corpo, schiena compresa. **Il lavoro infatti, anche quando richiede un certo sforzo fisico, non allena il fisico ma lo usura**, perché le attività lavorative sono ripetitive e non sostituiscono in nessun modo lo sport.

Mal di schiena: lo sport è fondamentale, ma non esistono esercizi che vanno bene per tutti

“Per allontanare il mal di schiena bastano qualche esercizio specifico al giorno e una manciata di regole comportamentali” spiega Valentina Premoli, fisioterapista. **“Gli esercizi specifici devono essere rivolti al rinforzo dei muscoli del tronco**, sia nella porzione anteriore che posteriore, per assicurare maggiore stabilità alla colonna, sia nei movimenti che durante il mantenimento di posture statiche. Nello stesso tempo, **gli esercizi devono garantire una buona elasticità della colonna**, lavorando sull'**allungamento muscolare** e sulla mobilizzazione del tronco”.

Ma quali esercizi possiamo fare? Non esistono esercizi che vanno bene per tutti. Per l'impostazione e la scelta di questi esercizi è necessario **affidarsi a un fisioterapista** che, dopo un'accurata valutazione, insegnerà al paziente gli esercizi più adeguati da eseguire quotidianamente.

Mal di schiena, le buone abitudini per prevenirlo

Intanto, ecco qualche buon consiglio per modificare le abitudini quotidiane:

- evitare le posizioni ferme mantenute a lungo;
- se si lavora seduti a una scrivania alzarsi spesso (ogni 20-30 minuti);
- quando si sta seduti, appoggiate bene la schiena allo schienale mantenendo la lordosi lombare;
- mantenersi il più possibile in movimento, camminando o andando in bicicletta per i tragitti medio-brevi, facendo le scale invece di prendere l'ascensore;
- eseguire con regolarità un'attività fisica almeno 2 volte a settimana: consente di rendere i muscoli della colonna più efficienti, rinforza le ossa e stimola la produzione di endorfine, sostanze che ci aiutano a

ESPERTO RISPONDE:



Dolore lacinante e persistente al fianco sinistro

Risposta a cura di:
[Dr. Paolo Pantanella](#)



Esercizi per allungamento del prepuzio

Risposta a cura di:
[Dr. Franco Di Ceglie](#)

Oltre **75.000** consulti già erogati!
Accedi all'archivio

GUARDA ANCHE:

I medici chiedono una nuova data per concorso Medicina generale



Fnomceo, prima specializzazione garantita poi numero chiuso Medicina



Nobel per la Medicina 2018 a Allison e Honjo per immunoterapia anticancro



ridurre la sensazione dolorosa;

- evitare gli sforzi: piegare le gambe e non la schiena per sollevare un peso o effettuare un'azione verso il basso (rifare il letto, lavarsi i denti...);

Tre esercizi per il mal di schiena: allenano i muscoli e stabilizzano la colonna

1. Le spinte contro la parete.

Prima di iniziare ci si posiziona davanti a una parete con il tronco leggermente inclinato in avanti. L'esercizio consiste nel poggiare le mani sulla parete e nel flettersi sulle braccia effettuando una serie di dodici spinte della durata di 6 secondi ognuna.

2. L'esercizio del bastone.

Ci si posiziona seduti al lato di una parete con un bastone tra le mani tenuto orizzontalmente e poggiato alla parete stessa. L'esercizio consiste nell'attuare 9 spinte energiche di 6 secondi immaginando di voler infilare il bastone dentro la parete. Ripetere lo stesso movimento dall'altra parte.

3. Mani che premono sul tavolo.

Seduti in posizione eretta, con le mani appoggiate sul piano di un tavolo o di una scrivania. Concentrare l'attenzione sulle mani e premere energicamente verso il basso per 6 secondi. Ripetere le spinte per 12 volte.

Per approfondire guarda anche: "Dolore lombare (lombalgia)"

LEGGI ANCHE:

Postura: come correggerla

Per modificare efficacemente la propria postura è molto importante adottare un corretto atteggiamento del corpo durante l'arco della giornata.