


**Sempre in contatto con la tua energia**

[Home](#) > [Diagnosi e cure](#) > [Postura e mal di schiena: l'attività fisica è utile](#)
[Diagnosi e cure](#)

## Postura e mal di schiena: l'attività fisica è utile



Le cause vanno dall'uso dello smartphone, alla sedentarietà allo stare seduti composti troppo a lungo. L'esperto di OK Stefano Negrini spiega cosa fare

Il mal di schiena è tra le tipologie di dolore più diffuse. In Italia, **13 milioni di persone soffrono della forma cronica**, una condizione che genera problemi sociali, economici e lavorativi molto seri. Questo tipo di malessere, che si pensa sia prettamente tipico di un'età avanzata, **colpisce**, invece, **sempre di più anche i più giovani**.

### Nei giovani il problema è lo smartphone

Per questo, gli esperti mettono in guardia sugli **errori di postura**, in particolare all'**uso costante dello smartphone**, responsabile dell'aumento dei casi di **infiammazione della cervicale**: già ora quasi la metà dei ragazzi tra i 16 e i 24 anni lamenta dolori al collo e alla

**SPECIALE**


Farmacie amiche

Associazioni

Abbonati

**VIDEO GALLERY**

**Dieta: guarda come cucinare per perdere peso**


schiena. Ecco i consigli di **Stefano Negrini**, professore associato di Medicina fisica e riabilitativa all'Università di Brescia e direttore scientifico [dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale di Milano](#) (puoi chiedergli [un consulto qui](#)).

## Cambiare spesso postura

«Stai dritto altrimenti ti viene il mal di schiena» è la più classica delle raccomandazioni delle mamme. Ma è bene precisare che **la postura può influire sul benessere della colonna vertebrale ma non esserne una diretta responsabile**.

La moderna ergonomia rivela che la postura migliore è quella che si cambia in continuazione. Perché anche quella più corretta, se protratta per lungo tempo, porta, comunque, la muscolatura in sofferenza.

Poco utile, a tal proposito, rimanere ore seduti davanti al pc anche se si mantiene il busto dritto e le gambe non accavallate che formano un angolo di 45 gradi. Sembra perfetto, ma è dimostrato che **stare seduti composti, per tutto il giorno, può, paradossalmente, causare più dolore alla colonna vertebrale**. La postura va cambiata spesso: scomposti sulla sedia per qualche minuto non fa male, composti tutto il giorno invece sì.

Le cause che generano mal di schiena possono essere quindi diverse, cosa che crea nel paziente molta confusione. **Come comportarsi allora?**

## Terapie antalgiche

Prima di tutto, occorre **rivolgersi a un medico esperto in patologie vertebrali**, per verificare se vi siano problematiche particolari. Nel caso non si riscontrasse un problema di tipo patologico, si passa a **una diagnosi funzionale**: si valuta quali sono le condizioni del paziente rispetto ai dolori che riporta e si intraprende una prima proposta terapeutica. In caso di dolore acuto, o di una riacutizzazione, la fase iniziale di approccio al problema, da seguire per quattro, cinque giorni, è a base di **farmaci antinfiammatori contro il dolore e miorilassanti per sciogliere le contratture muscolari**. In caso di allergie, può essere utile una terapia manuale eseguita da mani esperte. Queste terapie antalgiche hanno come obiettivo quello di **curare il dolore senza, però, porre rimedio alle cause scatenanti**.

## Terapie riabilitative

Intervengono quando **il dolore, anche se non più lancinante, diventa cronico**, come nel caso di **Marianna Di Martino**, la quale ha curato il mal di schiena con un approccio dinamico: **un'attività di potenziamento muscolare**. Sempre sotto la guida dello specialista, può essere una valida soluzione programmare una delle terapie riabilitative, diverse in base al problema del singolo paziente, che includono sempre una combinazione fra **trattamenti a base di esercizi e terapie** che agiscono sugli elementi psicosociali che aumentano il dolore quando è diventato cronico.

Le tecniche di ginnastica generale, come il **pilates** e la **ginnastica posturale**, sono spesso utili, anche se non specifiche e non inquadrati come interventi riabilitativi.

## TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

[Dalla borsa ai jeans stretti: la moda ti spezza la schiena](#)

[Nordic Walking: cos'è e perché fa bene](#)

## Polipi del colon: cosa sono e perché bisogna toglierli

### FOTO GALLERY



Curiosità

## Com'è cambiato il corpo dell'uomo medio in 50 anni?



Allimentazione

## Bacche di Goji: ecco i benefici a prova di scienza



### IN EDICOLA



Paola Cortellesi: «Per la mia povera schiena mi tengo in forma con il nordic walking

Usi troppo il cellulare? Attento ai nervi del braccio

31 marzo 2017

Chiedi un consulto di Riabilitazione



Chiudi

TAGS Attivita-fisica Mal-di-schlerna palestra postura Smartphone Stefano Negrini

CONTENUTI SPONSORIZZATI



Incontinenza urinaria: attenzione ai campanelli d'allarme



Disfunzione erettile: anche in Italia disponibile il primo farmaco in crema



Ictus: 5 consigli per prevenirlo



Problemi di erezione? Tutte le pillole che curano la disfunzione erettile



Scopri la Gran Bretagna. Terra di momenti indimenticabili. VisitBritain



Configura la tua Complice Perfetta. Nuova Nissan MICRA. Nissan



Scopri Citroën C4 Cactus, oggi con Grip Control! Citroën



Luca paga solo 207€ per la polizza auto. Scopri come! Zurich Connect

Sponsored Links by Taboola

CONDIVIDI [Facebook icon] [Twitter icon] [Google+ icon] [Pinterest icon] [Facebook share button: Mi piace] [Twitter share button: tweet]

ARTICOLI CORRELATI