

salute | *simboli*

La qualità del riposo influisce sul benessere di tutto l'organismo, a partire da quello dell'apparato muscolo-scheletrico.

mal di schiena?

IMPARA A DORMIRE BENE

Se si soffre di mal di schiena il sonno può diventare problematico, non solo perché il dolore può rendere difficile l'addormentamento, ma anche perché assumendo determinate posizioni per lungo tempo si corre il rischio di peggiorare il problema e di svegliarsi al mattino più doloranti di quando si è andati a letto. Per fortuna, a volte, bastano pochi e semplici accorgimenti per trovare sollievo dal mal di schiena e piccole modifiche nelle proprie abitudini notturne per prevenire le ricadute e stare meglio definitivamente.

L'importanza della postura

Per prevenire e alleviare il mal di schiena è importante mantenere una postura corretta, di giorno e di notte. Purtroppo, mentre da svegli possiamo sforzarci di stare "composti", di notte siamo meno consapevoli dei nostri movimenti e quindi tendiamo ad avere posizioni non sempre salutari. ***** Anzi, alcune possono gravare sulla cervicale, sulla zona lombare o dorsale, provocando disturbi legati allo stress sulla muscolatura di queste specifiche aree anatomiche.

LE BUONE ABITUDINI

La prevenzione del mal di schiena notturno parte dalle buone abitudini osservate durante la giornata.

***** Oltre a evitare di mantenere troppo a lungo la stessa posizione, per esempio restando ore e ore seduti alla scrivania, è importante svolgere una regolare attività fisica, praticare stretching, esercizi di rafforzamento della muscolatura paravertebrale e ginnastica posturale per imparare a mantenere la postura più adatta in tutte le situazioni che si affrontano quotidianamente.

→ SE DURANTE IL GIORNO SI SENTE DOLORE

LA CURVA PIÙ NATURALE

Per dormire bene non esiste una posizione corretta in assoluto, né una che possa risultare comoda e benefica per tutti indistintamente. In generale, l'ideale quando si è sdraiati è mantenere la naturale curva della colonna vertebrale, assicurando il giusto supporto alla schiena ma anche alla testa, alle spalle e alle anche.

* Non esiste "la posizione migliore" ma ognuno di noi deve trovare la propria, che dipende dalla conformazione particolare della schiena (per esempio, la presenza di curve più o meno accentuate), dal problema che ci provoca il dolore e da altri fattori personali. Per tanti la soluzione ideale sembra essere quella di cambiare spesso la posizione nel letto per non sollecitare troppo una singola porzione della colonna.

a pancia in su testa e colonna allineate

La posizione supina è spesso quella ideale per prevenire i dolori alla schiena perché consente di tenere testa, collo e colonna vertebrale allineati e di **distribuire il peso** in modo uniforme su tutta la superficie corporea.

* L'importante è tenere gli arti superiori dritti lungo i fianchi, rinunciando alla cosiddetta posizione a "stella di mare", con le braccia sotto la nuca, che potrebbe **comprimere i nervi delle spalle** e provocare dolore.

* Se questa posizione genera tensione, è consigliabile mettere **un cuscino sotto le ginocchia** per distendere completamente la parte bassa della colonna, per arrivare a rilassare il più possibile tutti i muscoli della zona.

a pancia in giù benefica per l'ernia

La posizione prona è generalmente sconsigliata per chi soffre di dolori cervicali perché costringe a ruotare lateralmente il collo in una posizione che **stressa i muscoli cervicali**.

* Chi gradisce questa posizione ma avverte tensione a livello lombare può posizionare un cuscino sotto la pancia in modo da inarcare meno la schiena e favorire la decompressione alle **radici nervose** interessate.

* Fino a qualche tempo fa questa posizione veniva vietata a chi soffriva di lombalgia. In realtà, si è visto che dormire sulla pancia può avere un effetto benefico quando il dolore è causato da **protrusioni o ernie del disco**.

sul fianco dà sollievo alla lombalgia

Questa posizione può aiutare a prevenire i dolori alla schiena o a dare sollievo in caso di dolore lombare causato dall'infiammazione del **nervo sciatico**, purché si tengano la testa allineata al bacino e le braccia lungo il corpo per non esercitare pressione sui nervi della schiena e degli arti.

* Posizionare un cuscino sottile tra le ginocchia consente di sollevare la parte superiore della gamba e favorisce il corretto allineamento di fianchi e colonna vertebrale, dando un sollievo immediato **in caso di lombalgia e sciatalgia**.

in posizione fetale...

Per alcuni è l'unica posizione tollerata, che allevia il dolore e permette di prendere sonno. Non è la posizione ideale perché porta a mantenere di notte la **massima flessione del tratto lombare** che è quella che molti di noi tengono già durante il giorno, seduti al lavoro o in auto. Dopo qualche minuto, non appena il dolore si riduce è meglio allungarsi e lasciare che la schiena si estenda. Fare lo stesso al mattino.

* Tuttavia, questa posizione può risultare particolarmente utile se il dolore è causato da un'ernia del disco, in quanto garantisce uno spazio maggiore nel canale vertebrale **dove l'ernia preme** dando sollievo dal dolore durante la notte.

... e reclinata

Alcune persone devono dormire in posizione reclinata (con il busto sollevato), per esempio in presenza di ernia iatale. In questo caso bisogna evitare di girarsi su un fianco perché si provocherebbe una **tensione eccessiva a schiena e anche**. Purtroppo, però, anche rimanendo in posizione supina, il corpo tende a scivolare verso il basso sovraccaricando il tratto lombare.

* Nel caso in cui, per varie ragioni, sia stato prescritto il riposo in posizione reclinata, vale la pena di investire in **un letto regolabile**, la cui inclinazione possa essere regolata diversamente a seconda delle esigenze e in modo da non stressare troppo una singola porzione della colonna.

La "preparazione" al sonno

Per ridurre il mal di schiena notturno si possono mettere in pratica alcuni semplici metodi per favorire il **rilassamento psicofisico**. Per esempio, fare una doccia o un bagno caldi per sciogliere la muscolatura prima di coricarsi o eseguire qualche minuto di esercizi di respirazione appena sdraiati.

* Nei giorni di mal di schiena più acuto si può trovare sollievo applicando una crema analgesica e indossando una **fascia riscaldante**.

Non esagerare con la "pigrizia"

Passare troppo tempo a letto non è una buona idea, soprattutto quando si soffre di mal di schiena. Infatti, la colonna vertebrale è fatta per il movimento e restare sdraiati troppo a lungo causa **l'irrigidimento delle articolazioni** e l'indebolimento dei muscoli paravertebrali, peggiorando il dolore avvertito al risveglio.

* Chi avverte un dolore che peggiora con il passare delle ore può distendersi per alleviarlo ma per **non più di 15-20 minuti**. Con questo obiettivo è molto più benefica la posizione distesa di quella seduta.



CI SI PUÒ DISTENDERE PER UN MASSIMO DI 15-20 MINUTI

viversaniebelli 29

salute | *sintomi*

DA NON TRASCURARE

Oltre alle posizioni assunte durante la notte, anche il letto e gli accessori per dormire possono fare la differenza sul mal di schiena.

il materasso va cambiato ogni 10 anni

Il materasso deve fornire il giusto sostegno per permettere a chi lo utilizza di distendersi **mantenendo allineata la colonna**, senza gravare troppo su particolari segmenti della schiena, e va sostituito all'incirca ogni 10 anni.

- * C'è chi ne preferisce uno più morbido e chi invece ha bisogno di un sostegno più rigido. Per molti un buon compromesso è rappresentato da un modello in memory foam, cioè fatto con una **schiuma poliuretana viscoelastica**, in grado di adattarsi alle forme del corpo umano, indipendentemente dalla corporatura.
- * Anche senza sostituire il materasso si può optare per un tappetino in memory foam o in lattice con cui coprire il materasso a molle per garantire alla schiena un appoggio più ergonomico. Ma resta fondamentale un adeguato supporto con **una rete a doghe** o eventualmente un pannello di compensato per aumentare il sostegno del letto.

il cuscino stop alle tensioni muscolari

Il cuscino deve sostenere tutta la zona cervicale (dalla testa fino al livello delle spalle), mantenendo la postura naturale del collo e la fisiologica curvatura della spina dorsale, senza causare tensioni muscolari.

- * Andrebbe cambiato **ogni 12-18 mesi** scegliendolo in modo che possa adattarsi alle proprie abitudini di riposo: più sottile se si dorme abitualmente a pancia in su o in giù, più spesso se si preferisce dormire sul fianco.
- * I modelli più innovativi hanno una forma particolare e una superficie fatta di risalti, **onde e cuscinetti** studiati per riempire al meglio gli spazi tra l'area cervicale e il materasso, indipendentemente dalla posizione tenuta per dormire.

Entrare e uscire dal letto in maniera corretta

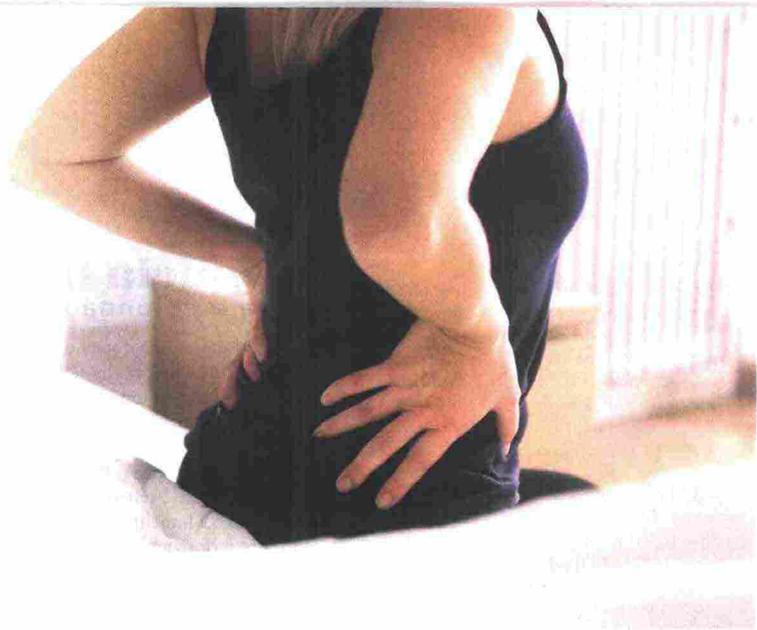
Per prevenire o non peggiorare il mal di schiena è importante imparare a entrare e uscire dal letto in maniera corretta, evitando movimenti bruschi.

- * Per coricarsi meglio sedersi sul bordo del letto, appoggiare lateralmente la schiena sollevando le gambe, e solo in un secondo tempo girarsi a pancia in su.
- * Invece, per alzarsi, ruotare il corpo sul fianco, sollevarsi aiutandosi con le mani fino ad appoggiare i piedi a terra.

Senza? Meglio di no

Sono poche le persone che preferiscono dormire senza cuscino. Il suo supporto garantisce una posizione migliore del tratto cervicale e permette di rilassare i muscoli del collo che sono costretti a stare in tensione per tutta la giornata avendo come compito di sostenere il peso della testa.

- * Dormire senza cuscino, comunque, è sconsigliato, in particolare, in presenza di cifosi dorsali molto rigide, perché obbliga ad assumere posizioni innaturali e può essere controproducente non solo dal punto di vista muscolo-scheletrico, ma anche per quanto riguarda la respirazione e la funzione cardio-circolatoria.
- * Infatti, dormire in posizione supina tenendo la testa troppo in basso rispetto al piano delle spalle può ostacolare la corretta respirazione.



IN GRAVIDANZA *stai sul fianco*

Il mal di schiena, soprattutto lombare, è un disturbo molto frequente in gravidanza a causa del maggiore carico che grava sulla zona lombo-sacrale. Questo disturbo, avvertito durante il giorno, persiste anche durante la notte, aggravato dall'impossibilità di assumere determinate posizioni a causa dell'ingombro del pancione, della difficoltà a respirare o del reflusso gastroesofageo frequente dopo il terzo mese di gravidanza.

- * La posizione migliore per il riposo delle donne gravide è sul fianco, con le gambe leggermente flesse. In più, in commercio esistono dei cuscini a forma di U o di S, appositamente studiati per fornire contemporaneamente supporto alle gambe, all'addome o spalle e garantire un miglior riposo durante la gestazione. Fondamentale, infine, associare a questi accorgimenti un percorso di osteopatia per riuscire a muoversi correttamente e mantenere le giuste posture durante tutti i nove mesi, adattando progressivamente le proprie abitudini alla crescita del bambino.

Dormire per terra non porta benefici dimostrati scientificamente: anzi, è sconsigliato perché si rischierebbe di causare un maggiore indolenzimento al risveglio.

Servizio di Chiara Di Paola.
Con la consulenza della dottoressa **Monia Lusini**, ortopedica specialista all'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale (ISICO), Milano e del dottor **Gianluca Ferrari**, osteopata a Milano.

→ **NON ALZARSI DAL LETTO FRONTALI E DI SCATTO:**

È BENE ABITUARSI A RUOTARE SU UN FIANCO