

DAGO SPIA.COM



MEDIA E TV

POLITICA

BUSINESS

CAFONAL

CRONACHE

SPORT

VIAGGI

SALUTE



14 LUG 2024
09:45

"LA CORRELAZIONE TRA POSTURA E MAL DI SCHIENA È UN LUOGO COMUNE" - DIVERSI STUDI SONO ARRIVATI ALLA CONCLUSIONE CHE NON C'E' UN LEGAME DIRETTO TRA POSIZIONE ASSUNTA DAL CORPO E I DOLORI ALLA SCHIENA - **IL MIGLIOR MODO PER COMBATTERE FASTIDI LOMBARI? IL MOVIMENTO REGOLARE** - IL DOTTOR STEFANO NEGRINI: "DOBBIAMO DISTINGUERE DUE PATOLOGIE DIVERSE: LA LOMBALGIA ACUTA E QUELLA CRONICA, NELLE QUALI LA POSTURA GIOCA UN RUOLO DIFFERENTE..."

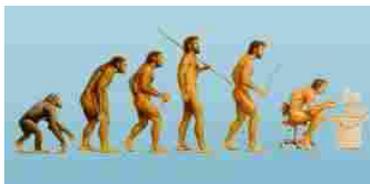
Condividi questo articolo



Estratto dell'articolo di Antonella Sparvoli per il "Corriere della Sera - Salute"

«Stai dritto altrimenti ti viene il mal di schiena»: quante volte da bambini ci siamo sentiti ripetere questa frase. Sebbene ci sia un fondo di verità, la realtà è più complessa.

Ormai diversi studi, come ricorda un articolo pubblicato di recente sulla rivista New Scientist, sono giunti alla conclusione che se esiste una qualsiasi associazione tra postura e dolore è scarsa. Non solo, anche molte delle nostre convinzioni sulle posizioni migliori da tenere sono sbagliate.



EVOLUZIONE UOMO
MAL DI SCHIENA

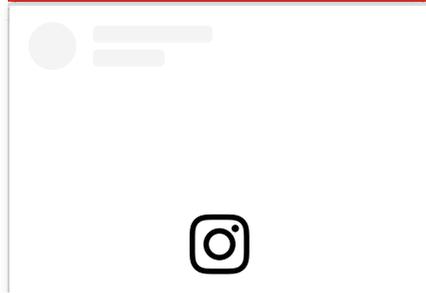
CERCA...



CRUCI-DAGO
by Big Bonvi

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10								
11					12			
	13							
14							15	16
17								
18		19	20	21	22	23		24
			25					
26								

DAGO SU INSTAGRAM



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



MAL DI SCHIENA

«La correlazione tra postura e mal di schiena è il più classico dei luoghi comuni. Sebbene la postura possa influire sul benessere della colonna vertebrale, non ne è la diretta responsabile - fa notare Stefano Negrini, ordinario di medicina fisica e riabilitazione all'Università di Milano, ricercatore presso l'Istituto ortopedico Galeazzi nonché direttore scientifico di Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) -. Il punto è che quando parliamo di mal di schiena dobbiamo distinguere due patologie diverse: la lombalgia acuta e quella cronica, nelle quali la postura gioca un ruolo differente».

La lombalgia acuta è un dolore improvviso alla bassa schiena. È una patologia legata ai tessuti molli, muscoli o legamenti, che vanno incontro a un piccolo infortunio, come può accadere in qualsiasi altra articolazione.

«Nella lombalgia acuta la postura può avere un ruolo predisponente. Se per esempio siamo stati in una posizione che ha comportato un carico anomalo su alcune strutture, queste poi si "lamentano" quando ci muoviamo. Diversamente nella lombalgia cronica la postura ha un ruolo marginale rispetto ad altre situazioni della vita quotidiana che facilitano la cronicizzazione del dolore» spiega Negrini.

La migliore prevenzione del mal di schiena si basa sul movimento regolare. «La ginnastica posturale, che è una buona ginnastica per adulti, ottima per la prevenzione come tutte le attività fisiche quali, per esempio, il nuoto, lo yoga, il pilates o l'aerobica. Anzi l'ideale sarebbe fare un paio di attività complementari» suggerisce Negrini. Se parliamo di ginnastica posturale come terapia le cose cambiano. In questi casi si fa riferimento ad esercizi specifici di chinesiologia, fatti sotto la guida di un team riabilitativo che comprende fisiatra, fisioterapisti e altri operatori della riabilitazione.



MAL DI SCHIENA



MAL DI SCHIENA

«I dati scientifici evidenziano che la lombalgia acuta trae pochi vantaggi dall'esercizio terapeutico, almeno nei primi 15 giorni di dolore. Tuttavia se il dolore persiste più a lungo, l'esercizio individualizzato è molto utile per evitare recidive. Non a caso è alla base dei trattamenti riabilitativi.

Nei dolori cronici va impostato un approccio cognitivo-comportamentale all'interno del quale l'esercizio diventa uno

strumento per aiutare il paziente ad avere una condizione fisica migliore, a cambiare atteggiamenti scorretti e a ridurre la sua disabilità e le sue difficoltà nel quotidiano».

Nella lombalgia cronica c'è infatti un'importante componente psico-sociale che va modificata, gli esercizi da soli aiutano, ma non sono sufficienti. [...] La postura è il modo in cui il nostro corpo si relaziona con l'esterno e dipende da una serie di fattori tra i quali contano molto quelli genetici, strutturali (che si instaurano durante la crescita e quindi anche eventuali malattie della colonna che poi provocano problemi in età adulta come l'ipercifosi e la scoliosi) e psicologici.

«Oggi non è raro vedere bambini con il dorso un po' curvo. Nella maggior parte dei casi si tratta solo



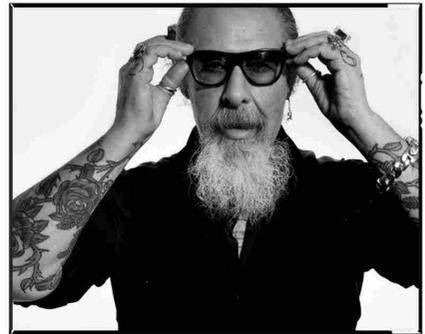
MAL DI SCHIENA

[View this post on Instagram](#)



A post shared by @dagocafonal

DAGO-LIST: SONGS FOR BODY AND



DAGOREPORT



DAGOREPORT - A MEDIASET NULLA SARÀ COME PRIMA: CON PIER SILVIO E MARINA AL COMANDO, TRAMONTA LA STELLA DEL GRAN CAPO DELL'INFORMAZIONE, MAURO CRIPPA (DA OLTRE 25 ANNI SOTTO L'ALA...



DAGOREPORT - I FRATELLINI D'ITALIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

100846