

POSTURA

# RIALLINEA LA TUA COLONNA

Rimetti in riga la spina dorsale e difendi il benessere della schiena con i gli esercizi, i consigli e le attività suggeriti dai nostri esperti

di Gerardo Antonelli

«Anche se il lockdown è terminato da tempo, continuiamo a portarci dietro i segni che la sedentarietà ha lasciato sulla salute della schiena», afferma il dottor Lorenzo Virelli, specialista in medicina fisica e riabilitativa presso l'Ircrcs Humanitas Research Hospital a Rozzano (Milano). «La mancanza di esercizio e il fatto di dover mantenere a lungo la stessa posizione possono portare a un cambiamento della postura, in grado di causare scompensi, dolore, perdita di equilibrio e rigidità», continua il dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Lucca e Pisa. «Una situazione da non sottovalutare, poiché la spina dorsale è strutturata per ammortizzare sforzi e movimenti

## OCCHIO AGLI ERRORI

Alcune posture e gesti estremamente diffusi possono innescare i più comuni disturbi alla schiena. Ecco come correggerli.



ma "funziona" soprattutto se ben allineata», aggiunge il dottor Luca Bertini, specialista in ortopedia a Pisa. Quindi, se recentemente hai notato che la tua colonna ha subito qualche cambiamento, metti in pratica il nostro programma quotidiano (lo trovi a pag. 63) e i consigli dei nostri esperti. «Ti aiuteranno a renderla più sana e a conquistare una postura migliore», aggiunge il fisiatra.

#### Primo step: fai un autocontrollo

«Valutare la propria postura da soli è molto difficile perché il corpo non è perfettamente simmetrico. Sarebbe necessaria una visita», avverte Lorenzo Virelli. Ma un semplice metodo fai da te può darti un aiuto: «Mettiti con le spalle a una parete, togli le scarpe e appoggia i talloni al muro. Se glutei, scapole e nuca toccano o sfiorano la superficie, significa che sei in asse. Nel caso qualcuna di queste zone non aderisse perfettamente al muro, niente paura: uno spazio ampio fino a un centimetro e mezzo circa è quasi fisiologico», tranquillizza il dottor Luca Bertini.

#### Over 50: attenzione alle spalle

«Un'alterazione molto frequente in chi ha superato i cinquant'anni è l'iper cifosi, che porta ad avere spalle chiuse, capo proiettato in avanti e una curva dorsale accentuata», spiega il fisiatra. «Per aiutare a mantenere la mobilità di zona dorsale e spalle aggiungi al programma che ti consigliamo questo esercizio», suggerisce Pucciarelli: «Distesa a pancia in giù, con la fronte appoggiata su un cuscino o un asciugamano molto basso, allontana le braccia dal corpo e rivolgi i palmi verso il basso. Ora solleva il più possibile

#### SÌ ALLO SPORT

«Per favorire l'allineamento posturale e prevenire il mal di schiena no alla pigrizia», afferma Lorenzo Virelli. «Se non soffri di problemi come fratture delle vertebre o ernie, orientati su running, camminate veloci e trekking, da alternare ad altre attività come yoga, Pilates e allenamenti in palestra. Al termine del training è utile eseguire qualche esercizio di stretching per la muscolatura posteriore della schiena, come flettere il busto in avanti e toccarsi le punte dei piedi o, se non ci riesci, appoggiare le mani alle caviglie». La parola d'ordine? Costanza: «Bisogna dedicare all'attività fisica fra i 40 e i 50' quotidiani, per almeno 5 giorni alla settimana».

#### Secondo una ricerca condotta da Assosalute, il 73% degli italiani soffre di dolori posturali.

braccia e spalle, mantieni per 30", poi rilassati per mezzo minuto e ripeti altre 2 volte». «Ritrovarsi con la testa troppo protesa in avanti può essere dovuto, oltre al dorso curvo, anche a problemi di vista, ore di lavoro passate davanti al pc o incidenti, come nel caso del colpo di frusta», aggiunge l'ortopedico. «Un metodo vecchio ma efficace è camminare con un libro in testa per almeno 10' appena svegli, poiché ti "costringe" a muoverti con una postura corretta. Inoltre, è consigliabile arrotolare un cuscino e sistemarlo sotto il collo, per tutta la notte, in modo da mantenere la testa iperestesa», continua l'ortopedico. Utile anche un esercizio ad hoc: «Seduta su una sedia, schiena dritta, passa una banda elastica dietro la testa, afferra le estremità della fascia e arrotolale attorno alle mani. Ora, porta i pugni davanti agli occhi e spingi il capo all'indietro per 30". Poi, fai una pausa di mezzo minuto e riprova. Esegui 3 ripetizioni», consiglia il dottor Pucciarelli.

Se la curva lombare è pronunciata, cammina spingendo il bacino in avanti Sfoggiare un lato B "sporgente" sarà anche di moda, ma potrebbe nascondere qualche insidia: «Una curva lombare troppo accentuata, alla lunga, è in grado di causare dolori alla parte bassa della schiena e artrosi. In particolare, ne sono vittime le atlete →



## Running, camminate veloci e trekking migliorano la qualità di ossa e dischi intervertebrali.

→ che hanno fatto ginnastica artistica o ritmica», spiega il dottor Bertini. «Nel caso, può tornare utile appoggiare i glutei a una parete e spingere il bacino in avanti finché non senti che le spalle toccano il muro e poi passeggiare per una decina di minuti, mantenendo questa postura». Inoltre, al programma suggerito dal dottor Pucciarelli puoi aggiungere questo esercizio: supina, con le ginocchia piegate e i piedi ben aderenti al suolo, posiziona le mani sotto la parte bassa della schiena. Ora, spingi la zona lombare in modo da «appiattire la colonna», quindi solleva di circa 4 cm prima la gamba destra e poi la sinistra. Rimani in questa posizione per 30'', poi riporta i piedi a terra. Rilassati per mezzo minuto e ripeti altre 2 volte.

### Come capire se hai un'ernia

«Assumere a lungo una postura scorretta può generare dolori a carico della colonna», afferma il dottor Virelli. Ma come capire se la causa, invece, è legata al danno provocato da un'ernia del disco a carico di un nervo? «La diagnosi richiede una visita medica approfondita, però anche il paziente può averne il sospetto. In caso di ernia, per esempio, si prova un dolore intenso a una delle due gambe, cui si associano formicolii, bruciori e una sensazione simile a una scossa che corre lungo tutta la parte posteriore ed esterna della gamba, fino alla zona laterale del piede. Questa può anche partire dall'inguine e arrivare all'alluce, interessando l'area interna della gamba. Inoltre, è in grado di associarsi a una debolezza dei muscoli che "tirano" il piede verso l'alto o lo spingono in basso: un quadro che può provocare una maggiore tendenza a inciampare o che rende difficile fare qualche passo in punta di piedi. Se non viene trattato, il dolore acuto dura di solito qualche settimana e, soprattutto all'inizio, si accompagna all'impossibilità di muovere la schiena. Molto spesso ha una risoluzione spontanea ma è importante

### SE IL TRATTO CERVICALE FA MALE

«È il classico dolore muscolare che può essere legato a un disordine posturale», avverte il dottor Gabriele Pucciarelli. «Per intervenire si può applicare sulla zona dolorante un asciugamano caldo a una temperatura di circa 40-45 °C per almeno 15', 2-3 volte al giorno», suggerisce l'ortopedico Luca Bertini. «Un'altra soluzione è l'uso di un termoforo: si tratta di una specie di cuscino elettrico che emana calore, da mettere sulla zona per 8 ore», aggiunge il dottor Lorenzo Virelli. Poi, dopo la fase di dolore acuto, puoi eseguire questo esercizio: «Seduta, fai passare la mano destra sopra la testa e appoggia il palmo sull'orecchio sinistro. Quindi, spingi lentamente il capo verso destra. Raggiunta la massima flessione, mantieni per 30''. Da ripetere 3 volte per lato», conclude il dottor Pucciarelli.



sottoporsi a una visita». Quando la causa è di natura posturale, invece, il dolore è più sopportabile: «Però può diventare fastidioso, poiché se non viene affrontato tende a diventare cronico», aggiunge Virelli.

### Quando andare dal medico

Se nonostante l'impegno con gli esercizi, la tua postura resta sbilanciata in avanti, di lato o se soffri di mal di schiena causato dal classico colpo della strega, devi rivolgerti a un esperto. «Se le alterazioni posturali si associano a dolori, ma soprattutto a parestesie e "scosse", è bene non fare nulla e andare subito da uno specialista», aggiunge Bertini. «Di solito la prima figura di riferimento è il fisiatra, che lavora in team con fisioterapisti e laureati in scienze motorie. Durante la visita e gli eventuali esami, l'esperto può individuare problemi che richiedono le competenze di altri specialisti come ortopedici, endocrinologi o neurochirurghi», aggiunge Virelli. «La postura è un meccanismo che interessa tutto il corpo, non solo la colonna. Di conseguenza alcuni problemi possono scaturire da bocca, piedi o vista, per esempio. Quindi, trovare la soluzione diventa un lavoro d'équipe che coinvolge figure come l'odontoiatra o il podologo, esperti in posturologia», precisa Pucciarelli.

# Il programma quotidiano

Per migliorare la postura e riallineare la colonna prova il workout suggerito dal dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Lucca e Pisa. «Va eseguito tutti i giorni, utilizzando la respirazione diaframmatica: l'aria inspirata deve gonfiare l'addome», spiega l'esperto.

## 1



### IN GINOCCHIO

Mettiti in ginocchio con le gambe unite e la schiena ben allineata. Quindi, fletti il corpo all'indietro, lentamente, senza inarcare la colonna, con la testa ferma e le braccia lungo i fianchi. Raggiunto il punto massimo di flessione, mantieni per 30''. Poi, ritorna piano nella posizione di partenza e ripeti. **Esegui da 3 a 5 ripetizioni, intervallate da 30'' di pausa.**

### IN FLESSIONE

In piedi, talloni uniti, braccia allontanate dal corpo, palmi rivolti in avanti, allinea la testa con la colonna (immagina di voler raggiungere il soffitto con la testa). Ora, fai un bel respiro e fletti il più possibile il busto in avanti, lentamente, facendo attenzione a mantenere dritta la schiena: avvertirai una sensazione di tensione nella parte posteriore delle cosce. Quindi, piega leggermente le ginocchia e torna nella posizione di partenza. **Fai 3-5 ripetizioni osservando fra ognuna 30'' di stop.**

## 2



## 3



### A SQUADRA

Supina, braccia lungo i fianchi, cerca di "stirare" il tratto cervicale a terra. Ora piega le gambe, portale al petto e appoggia le mani dietro le ginocchia. Quindi, distendi le gambe verso l'alto: dovresti avvertire una sensazione di tensione nella zona lombare. Rimani in questa posizione per 90'', quindi piega di nuovo le gambe e poi ritorna nella posizione di partenza. **Completa 3 ripetizioni con pause di 30''.**

### PIRAMIDE LUNGA

In piedi, braccia lungo i fianchi, piega leggermente le ginocchia e appoggia i palmi a terra, davanti alle estremità. Ora, avanza con le mani, lentamente, per circa un metro; allo stesso tempo, distendi le ginocchia fino ad assumere la posizione di una "V" rovesciata. A questo punto spingi leggermente i talloni verso il pavimento, fino a toccarlo se possibile. Mantieni per un minuto e mezzo; poi indietreggia con i palmi, quindi piega le ginocchia, assumi la posizione dello squat e ritorna in piedi. **Ripeti per 3 volte, riposandoti per mezzo minuto dopo ogni esecuzione.**

## 4



## 5

### SECONDA SQUADRA

Seduta a terra, schiena appoggiata a una parete, tieni le gambe distese e i talloni uniti. Appoggia le mani sulle cosce tenendo i palmi rivolti verso l'alto e allinea la colonna, cercando di distenderla completamente contro il muro. La parte posteriore del capo deve essere appoggiata alla parete. Ora, fai un bel respiro e rimani in questa posizione per un minuto e mezzo, poi rilassa e ripeti. Quando sarai più allenata, potrai eseguire l'esercizio senza appoggiarti al muro, sfruttando soltanto la tua forza muscolare. **Fai 3 ripetizioni intervallate da 30'' di pausa.**