

# LA PRIMA GUIDA PER GESTIRE IL MAL DI SCHIENA

*Di Marta D'Oria Fisioterapista*

***Non pensare alla tua schiena come qualcosa di fragile, debole,  
che deve essere 'protetto'.***

**➔ *Pensa alla tua schiena come qualcosa di estremamente forte e  
capace di sopportare carichi davvero pesanti (è così!!)  
e che per stare in salute DEVE ESSERE USATA!***

*Se hai mal di schiena o hai avuto mal di schiena agisci come uno sportivo che a causa di un infortunio ha sospeso la sua attività fisica e ha bisogno di ritornare gradualmente al suo stato pre-infortunio.*

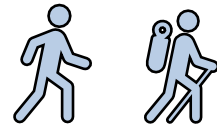
*Pian piano, muovendoti e esercitandoti, sentirai che sarà sempre più facile farlo.*

*Fidati di me e inizia a seguire scrupolosamente queste indicazioni.*



# 10 CONSIGLI GIORNALIERI

## 1. CAMMINARE



Camminare è una delle migliori forme di esercizio, permette un ottimo movimento della tua schiena soprattutto se fai oscillare bene le braccia. Ti farà stare meglio sia fisicamente che di umore. Se pensi di non avere sufficiente tempo per farlo, prova iniziando a parcheggiare la tua auto più lontana dalla destinazione. Più lo farai, più il tuo corpo sentirà il bisogno di farlo e diventerà più facile e automatico: metti come obiettivo 15-30 minuti 3 volte a settimana, se invece vuoi fare di più fallo tutti i giorni.

Se puoi fallo senza nulla in mano, borse ecc. Utilizza uno zainetto piuttosto, così da fare un movimento armonico e bilanciato.

Puoi provare ad utilizzare le racchette da trekking per assicurarti un buon movimento di tutto il corpo, comprese le braccia.



## 2. TI SVEGLI GIA' AL MATTINO CON IL DOLORE ALLA SCHIENA?



Prima di alzarti fai 5 minuti di movimenti blandi con le gambe e la schiena, nel letto. Per esempio, sdraiato a pancia in su, con le gambe piegate e i piedi appoggiati sul materasso ruota dolcemente le gambe a destra e poi sinistra. Un altro esercizio potrebbe essere quello, da sdraiato, di portare una gamba al petto tirandola dolcemente con le braccia e poi l'altra.



*Ruota le gambe fin dove riesci senza dolore*



*Porta la gamba al petto alternando destra e sinistra*



### 3. POSTURA



Prova a camminare muovendo bene le braccia e immaginando che ci sia un filo che ti tiri verso il cielo. Evita di mantenere la stessa postura a lungo senza muoverti, muoviti spesso o cambia spesso posizione. Scegli sedie o sedute (divano) in cui la tua schiena sia ben supportata e non stare infossato. Puoi aiutarti con un cuscino arrotolato dietro la parte bassa della schiena o con un supporto lombare. In macchina, se lo hai, attiva il supporto lombare.

Alterna momenti di inattività a movimento, bilanciandoli.

Quante ore stai seduto al giorno? Compreso il tragitto per il lavoro, i pasti ecc? Trova un giusto equilibrio.



*Esempio di supporto lombare*



## 4. STRESS E TENSIONI



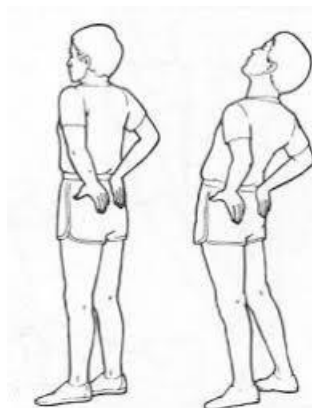
Considera l'importante collegamento tra mente e corpo. Prova a fare caso a quanto le tensioni, arrabbiature ecc. possano accentuare il tuo dolore. Tecniche di rilassamento e di respiro possono aiutarti a gestire il tuo dolore, soprattutto in quei momenti di picco. Dedicati il più possibile a cose che ti piacciono come hobby o sport e coinvolgiti in attività importanti, a cui dedicare il tuo tempo e la tua attenzione.

NON MOLLARE un'attività che ti piace per la tua schiena, piuttosto cambia il modo in cui la fai, se necessario.

## 5. SOLLEVARE, TIRARE, PIEGARSI



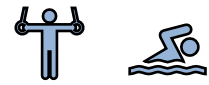
Sollevare, tirare, piegarsi ecc. sono movimenti che hanno bisogno di un corpo forte e flessibile. Considera delle alternative per quei compiti che per ora non riesci ancora a fare. Per esempio prova a mettere il peso che stai sollevando o portando, il più possibile vicino al tuo corpo. Prova a interrompere la tua attività ogni tanto con qualche altro movimento, per poi riprenderla. Ad esempio, se stai stirando, non farlo per ore senza pausa. Fermati ogni tanto (più hai male, più frequenti dovranno essere le pause) e fai dei movimenti con il corpo: inarca indietro la schiena, ruota la schiena a destra e sinistra, fai qualche passo, inclinati lateralmente ecc. per poi riprendere.



*Inarca la schiena fin dove riesci, senza strafare. Mantieni la posizione qualche secondo, poi torna dolcemente. 10-15 ripetizioni, più volte al giorno.*



## 6. MANTIENI UN BUON LIVELLO DI FITNESS



Avere una buona muscolatura e elasticità in tutto il corpo è necessario per stare bene. Come è necessario lavarsi i denti tutti i giorni per tenersi alla larga da problemi dentali, così lo è fare attività fisica. Scegli quella che più ti piace o che ti dia soddisfazione, scegli ciò che fa più per te come distanza da casa e come orario in modo da farla diventare un'abitudine. Proprio come lavarti i denti: non penso tu dica "che noia, non ho voglia di lavarmi i denti". È una abitudine e come tale la facciamo senza pensarci. Iscriverti a un club (palestra o altro) o a un gruppo (corso di gruppo, marciatori ecc.) può aiutarti a mantenere l'impegno e a rendere tutto più divertente. Camminare, nuotare, camminare in montagna, ballare, andare in bicicletta, correre. Va benissimo qualsiasi attività.

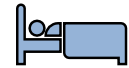
## 7. RICOMINCIA QUANDO SMETTI



Ci saranno mille occasioni per cui smetterai di tenerti in attività. Un'influenza, una vacanza, motivi lavorativi o familiari. È un problema che ognuno di noi ha, ma devi prepararti a ricominciare non appena possibile. Un consiglio è tenerti un'agenda dove annoti ogni giorno l'attività fisica svolta, così da avere un feedback continuo. Se hai interrotto l'attività fisica a lungo, quando riprendi è necessario cominciarla di nuovo gradualmente.



## 8. LETTO, MATERASSO E CUSCINO



Non ci sono evidenze scientifiche che dicano che una tipologia di materasso o cuscino siano meglio di altri. Usa quindi il materasso e il cuscino con cui dormi più comodo. Se ti svegli al mattino con il mal di schiena, la causa non è per forza da attribuire al materasso, ci possono essere molteplici cause che dipendono dalla tipologia del tuo mal di schiena. Se però noti che dormendo su altri materassi, in vacanza o in altre circostanze, ti svegli senza mal di schiena, mentre a casa no allora il materasso potrebbe essere una causa.

## 9. NON ESITONO MOVIMENTI CHE NON PUOI FARE



Ricorda che la tua schiena è fatta per muoversi e ha bisogno di movimento per stare in salute. Se non fosse stata progettata per muoversi non sarebbe fatta di tanti mattoncini uno sull'altro (vertebre), ma sarebbe stata un tutt'uno. Non esistono movimenti sconsigliati, la schiena è fatta anche per piegarsi, quindi non è vero che piegarsi è dannoso. Ovviamente quando si ha male alla schiena alcuni movimenti non si riescono a fare a causa del dolore, quindi si troveranno delle soluzioni alternative momentanee. Ma non appena possibile è necessario tornare a fare tutti i movimenti.

## 10. AMBISCI AD EVITARE RICADUTE



Quale attività fisica hai deciso di fare? Rendi pubblico il tuo intento, dillo a famigliari o amici. Metti a punto una routine che comprenda questa attività, scegliendo qualcosa che tu possa fare almeno tre volte a settimana.

Puoi trarne un grande guadagno in termine di benessere e qualità della vita se ti mantieni attivo.



**Cosa fare se quello che c'è scritto non è applicabile per te?**  
**Cosa fare se hai seguito i consigli di questa guida, ma nulla è cambiato?**

Ogni mal di schiena ha cause differenti, questa guida raggruppa dei consigli generali, che ovviamente non tengono conto della specificità e variabilità di ogni situazione.

E' importante, però, che tu sappia che **OGNI MAL DI SCHIENA PUO' GUARIRE** e risolversi definitivamente.

Non demordere, non arrenderti mai con frasi come "ormai mi terrò questo mal di schiena per sempre".

Ti consiglio una visita con me in studio così da valutare in modo approfondito le cause del tuo problema e trovare insieme una soluzione definitiva.

**CONTATTAMI A:**

Marta D'Oria  
Poliambulatorio Malpensa Med  
Viale Valganna 190, 21100 Varese  
Tel. 0332 1577 4504

Portale medico [www.miodottore.it](http://www.miodottore.it)  
Marta D'Oria fisioterapista  
Dove potrai prendere appuntamento direttamente online e leggere le recensioni lasciate da altri pazienti



Marta D'Oria Fisioterapista





## DICONO DI ME

“

*Siamo stati, io e mio marito, seriamente e proficuamente aiutati a risolvere seri problemi. La cortesia e la serietà ci hanno dato la forza di seguire le indicazioni.*

*Ringraziamo di cuore la Dottoressa Marta D'Oria*”

*E.I E.P*

“

*La consiglio! Ha valutato bene il mio stato di salute e identificato il problema, ottimi consigli per la quotidianità*”

*Simona*

“

*Ottima professionista, attenta, scrupolosa e sempre aggiornata. La consiglio vivamente.*

*Anche in un caso difficile come il mio!*”

*Ivan*

*Fonte: alcune delle ultime recensioni rilasciate da pazienti sul sito [miodottore.it](http://miodottore.it)*

