

# Prevenire il mal di schiena

*Definito come il male del secolo, il mal di schiena è un vero e proprio flagello, all'origine di numerose interruzioni lavorative e di preoccupanti difficoltà psicologiche. È possibile evitarlo? Certo, se sin dall'infanzia sono state prese le misure idonee per avere cura della propria schiena*

## Che cosa è opportuno sapere

La colonna vertebrale è l'intelaiatura dello scheletro. Sostiene il peso del corpo, soprattutto nella parte lombare. È coinvolta in tutti i movimenti della vita quotidiana che possono creare microtraumi a livello dei dischi intervertebrali e delle vertebre stesse, che sono all'origine dei dolori lombari

Il mal di schiena corrisponde spesso a ciò che dai medici viene definito lombalgia cronica. Quest'ultima è legata a traumi ripetuti a livello dei dischi intervertebrali e delle vertebre stesse.

Imparando a comportarsi ed a muoversi meglio, è assolutamente possibile evitare di diventare un lombalgico cronico.

Ecco alcuni consigli utili se non hai ancora mal di schiena, altrettanto validi se invece sei già affetto da tale disturbo, per evitare che possa aggravarsi.

## La prevenzione sin dall'infanzia

Non strapazzare la schiena sin dalla più tenera età è di estrema importanza.

Accertati che la cartella di tuo figlio non sia troppo pesante (meno del 10% del peso del corpo del bambino, in base ad una direttiva ministeriale del 1995).

Scegli una cartella provvista di rotelle o almeno uno zaino.

Fai praticare a tuo figlio un'attività fisica: nuoto, marcia, corsa, sport con la palla, bicicletta, pattini a rotelle, ecc.

Adatta l'altezza delle sedie e della scrivania alla corporatura del bambino.

Fai controllare dal tuo medico curante o dal pediatra la "salute della colonna vertebrale": una schiena ricurva, o magari troppo arcuata, può portare alla comparsa di dolori in età adulta.

## Imparare i movimenti giusti

Le articolazioni vertebrali e la muscolatura della schiena vengono sollecitate nel corso di numerosi movimenti della vita quotidiana. È opportuno imparare a farli senza maltrattare la propria schiena. Alcuni esempi:

Sedersi accomodandosi al fondo della sedia, mantenendo la schiena diritta ed evitando le sedie molli, profonde e basse.

Alzarsi appoggiandosi sui braccioli o sulle cosce.

Non chinarsi per raccogliere un oggetto da terra o per rifare il letto, bensì accovacciarsi. Quando ci si deve chinare su un tavolo o su un lavandino, sostenersi sempre con una mano.

Inclinare il sedile dell'automobile per consentire alla schiena di riposarsi, soprattutto nei lunghi viaggi.

Non portare carichi pesanti, dare la preferenza alle valigie provviste di rotelle, portare i pacchi con due mani e un bambino sulla schiena invece che in braccio.

Girarsi ruotando sui piedi, invece di costringere il busto a fare una torsione.

## Avere un'igiene di vita ottima

È innegabile che il sovrappeso favorisce le lombalgie: pertanto, si tratta di un elemento da tenere sotto controllo, curando la propria alimentazione.

L'esercizio fisico regolare è vantaggioso per la buona salute della schiena, pur trattandosi anche solo di ginnastica dolce.

Alcuni sport sono consigliati: nuoto, marcia, giochi con la palla (basket, pallavolo) che rafforzano la muscolatura lombare ma anche le cosce, la cintola e la zona addominale.

Altri sport vanno affrontati con prudenza o sono da evitarsi se si soffre di mal di schiena: l'equitazione, il tennis, il golf, il motociclismo ed il paracadutismo.

## Aver cura della schiena al lavoro

Le condizioni lavorative, in senso lato, rimangono l'elemento essenziale nella comparsa di lombalgie, con un rischio ovviamente variabile in funzione dell'attività professionale, dato che gli operai (in particolare i muratori) ed il personale sanitario vi sono maggiormente esposti rispetto a funzionari di livello superiore.

Anche in questo caso, si possono imparare i movimenti giusti (evitare le torsioni del busto, portare i pesi con due mani, verificare che i piani di lavoro e le sedie siano all'altezza giusta con uno schienale dritto che consenta di accomodarsi correttamente, ecc.). La tipologia dell'attività professionale, tuttavia, spesso rende difficile tale prevenzione.

## Per saperne di più

Le lombalgie croniche possono essere conseguenza di episodi ripetuti di lombaggini o di lombosciatalgie. Queste ultime, di solito, sono legate ad uno spostamento o ad un'ernia del disco intervertebrale, che è un cuscinetto ubicato fra due vertebre.

L'artrosi è anch'essa causa frequente di dolore cronico alla schiena: non solo interessa il disco intervertebrale, ma anche le vertebre stesse.

Il mal di schiena può ovviamente avere altre origini (infezioni, infiammazioni, ecc.). Solo il tuo medico curante potrà stabilire se risultano necessari degli esami complementari per giungere ad una diagnosi (valutazione biologica, radiografia, TAC, Risonanza Magnetica Nucleare per Immagini, ecc.).