



RIABILITAZIONE

Esercizi contro il mal di schiena: una macchina aiuterà a fare quelli giusti

Messo a punto in Canada; in attesa che sia disponibile ecco i consigli degli esperti sulle attività più efficaci

MILANO - Capita quasi a tutti, prima o poi. Il mal di schiena è uno dei disturbi più democratici che ci siano. E per risolverlo, quando non dà tregua, c'è chi farebbe qualsiasi cosa. È pensando a loro che Christian Larivière, dell'Istituto per la Sicurezza sul Lavoro dell'Università di Montreal in Canada, ha messo a punto una macchina speciale che aiuta a fare gli esercizi più adatti alla schiena.

MUSCOLI - Il concetto che muove Larivière è semplice: «Se vogliamo promuovere lo sviluppo e la resistenza di buoni muscoli della schiena, dobbiamo focalizzarci su di loro lasciando perdere tutti gli altri, ad esempio gli estensori dell'anca». Sulla macchina del ricercatore si deve stare semi-seduti, facendo esercizi specifici di resistenza: Larivière ha condotto test su una trentina di adulti sani o con mal di schiena cronico, misurando con l'elettromiografia quali gruppi muscolari venivano di volta in volta attivati dal movimento prescritto. Il risultato, pubblicato dal *Journal of the American College of Sports Medicine*, è chiaro: gli esercizi riducono dolore e disabilità associati alla lombalgia, agendo direttamente e specificamente sui muscoli della schiena. L'elettromiografo è parte integrante del macchinario: «Grazie a questo strumento possiamo infatti individuare e far lavorare i muscoli "stanchi" che però non mostrano ancora quel deterioramento della forza che poi può peggiorare il mal di schiena». Con un cuscino a stabilizzare il bacino e con estensioni frequenti delle gambe la macchina funziona ancora meglio nel rafforzare i muscoli della schiena, dice il medico.

L'ATTIVITÀ GIUSTA - Il macchinario del canadese è ovviamente ancora tutto da studiare e ancora non si sa quando potrà essere a disposizione dei tanti che devono fare i conti con la lombalgia (succede prima o poi a sette persone su dieci, secondo alcune stime). Macchina anti-mal di schiena a parte, quindi, come far passare il dolore aiutandosi con l'attività fisica? «Intanto bisognerebbe pensare alla prevenzione: nessuna attività fisica è proibita purché ci si muova - esordisce Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) - . Il problema degli adulti, oggi, è la scarsità di esercizio fisico: per prevenire il mal di schiena, ben venga il movimento in tutte le sue forme. Detto questo, quando c'è un mal di schiena in fase acuta (ovvero nei primi 15-30 giorni) è importante non immobilizzarsi o, se proprio diventa indispensabile, farlo per il minor tempo possibile. Non esiste nessuna dimostrazione scientifica che l'esercizio fisico possa aiutare in questa fase, ma muoversi fa certamente bene alla schiena; inoltre, il 95 per cento dei casi di mal di schiena si risolve da sé nel giro di un mese indipendentemente da farmaci o altri interventi».

MAL DI SCHIENA CRONICO - Quando invece il mal di schiena diventa cronico, le cose cambiano e il fai da te è sconsigliabile: il movimento giusto, stabilito da una équipe multidisciplinare di medici e terapisti, può fare la differenza. «Bisogna recuperare la schiena a 360 gradi: per farlo non ci si può "fissare" su un solo tipo di esercizi, per un solo gruppo muscolare, ma prevedere attività che riportino a un equilibrio complessivo attraverso esercizi di stretching, di rinforzo e per il controllo della qualità del movimento - prosegue Negrini -. Alcuni approcci fisioterapici si rivelano fallimentari proprio perché considerano un solo aspetto: una varietà di esercizi, invece, funziona molto meglio. Per questo sarebbe sempre opportuno rivolgersi a una struttura che possa

NOTIZIE CORRELATE

- Il «canale» reumatologia
- Reumatologia: l'esperto risponde
- Diritti dei malati reumatici: l'esperto risponde
- Guida alle malattie reumatiche
- Osteoporosi: l'esperto risponde
- Il dizionario della salute



PAGINEGIALLE.it

CERCA in tutta Italia:



PIÙLETTI DI SALUTE

OGGI | SETTIMANA | MESE

IN PRIMO piano

- Il Colle ferma la corsa al voto «Basta con attacchi a Fini»
POLITICA
- «Fini arredò la casa di Montecarlo» La replica: «Delirio diffamatorio»
POLITICA
- La difesa di papà Tulliani «Mio figlio non è un viveur»
POLITICA
- Il gran balzo del Pil tedesco: +2,2%
ECONOMIA
- Tragico incidente in auto: muore madre con i due figli
CRONACHE

PUBBLICA QUI LA TUA INSERZIONE PPN

SDA Bocconi
Programmi di formazione in Economia e Finanza Immobiliare
www.sdbocconi.it

Sostieni un bambino solo
L'adozione a distanza gli garantisce cure, istruzione, amore
www.sositalia.it

SDA Bocconi MISA
Master in Imprenditorialità e Strategia Aziendale
www.sdbocconi.it/misa

seguire il paziente con almeno due professionisti, medico e fisioterapista: un approccio multidisciplinare dà risultati migliori», conclude Negrini.

Elena Meli

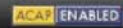
13 agosto 2010

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RCS Digital | Gazzetta | Corriere Mobile | El Mundo | Marca | Dada | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli

[Mappa del sito](#) | [Servizi](#) | [Scrivi](#)

Copyright 2010 © RCS Quotidiani Spa. Tutti i diritti sono riservati | P. IVA 00748930153 | RCS Digital Spa | Per la pubblicità RCS Pubblicità Spa



Hamburg Declaration