

newsicilia.it

L'informazione digitale siciliana

Cronaca Coronavirus Incidenti Meteo Rubriche Sport Politica Cultura Economia Ambiente Scuola

Pubbliredazionali



Come prevenire il mal di schiena, i consigli del fisioterapista Muresan



NewSicilia | Rubriche | Sicilia 19/08/2022 7:00 Redazione NewSicilia

Tempo di lettura 3 minuti

Ascolta audio dell'articolo

Un buon esercizio terapeutico è sicuramente la strada migliore per **prevenire il mal di schiena** e per evitare fastidiose ricadute ed evitare il dolore acuto.

La conferme più recenti sono arrivate da una revisione di vari studi pubblicata su **JAMA Internal Medicine**: dopo un mal di schiena acuto il rischio di averne un altro nel giro di un



Ultimi articoli

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

anno oscilla fra il 24 e l'80 per cento, ma se ci si allena o si eseguono dei esercizi mirati con regolarità la probabilità quasi si dimezza. E lo stesso vale se si ha la fortuna di non aver ancora mai provato la lombalgia.

Quale sport può andare bene? *"Se non si hanno problemi specifici si può scegliere in base alle proprie attitudini, bisogna essere **graduali nell'allenamento**, fare comunque esercizi e allungamento muscolare".*

*"Per chi ha disturbi alla colonna di grado medio-lieve possono essere indicate **attività ibride**, a metà fra **terapia e attività fisica**, come gli esercizi terapeutici che individua nel corretto utilizzo della propria colonna vertebrale il fondamento della riduzione del dolore alla schiena e del controllo sulla maggior parte delle cause che lo provocano; tecniche e movimenti specifici adeguati per migliorare la funzionalità della schiena e 'riequilibrarla' quando c'è dolore".*

*"Nei pazienti in cui il mal di schiena è connesso a una patologia serve il consiglio di un **fisiatra**, che insieme al **fisioterapista** possa consigliare la terapia specifica e l'esercizio fisico di mantenimento più adeguato. L'essenziale è **essere costanti**: solo **allenarsi con regolarità** aiuta davvero, rendendo il corpo più resistente di fronte a ciò che potrebbe provocare la lombalgia".*

Come funzionano i muscoli della schiena?

Secondo un'indagine pubblicata sulla **Cochrane Library** (la principale risorsa sulle revisioni sistematiche in campo sanitario), per la prevenzione e **riduzione del dolore**, serve soprattutto migliorare coordinazione, forza e resistenza dei muscoli che controllano e sostengono la colonna.

I gruppi muscolari "anti-mal di schiena" sono numerosi: i più studiati sono gli erettori della colonna e il trasverso dell'addome, ma tutti quelli del tronco sono di fatto coinvolti ed è opportuno un buon programma che ne alleni **forza, resistenza, velocità** stimolando anche la capacità di risposta alle sollecitazioni esterne.

L'impegno costante ripaga

*"Chiunque abbia sofferto anche solo una volta di mal di schiena, pure nei casi che si sono risolti da soli deve sapere che ciò ha compromesso i muscoli stabilizzatori della schiena e che senza un allenamento per recuperarne appieno la funzione il **rischio di una ricaduta** nel giro di un anno è alto".*

*"Per essere sicuri di seguire un programma specifico ci si può affidare al fisioterapista, soprattutto per chi ha già sofferto di lombalgia più di una volta e non è ancora mai intervenuto con un buon **esercizio fisico** di recupero".*

Fuggire dal movimento, predispone al dolore cronico ed è un grave errore. In molti evitano alcuni gesti innescando un circolo vizioso con riduzione di tutte le attività. La riabilitazione

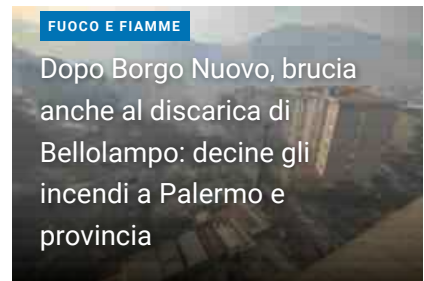


Come prevenire il mal di schiena, i consigli del fisioterapista Muresan

🕒 19/08/2022 7:00

Un buon esercizio terapeutico è sicuramente la strada migliore per prevenire il mal di schiena e per evitare fastidiose ricadute ed evitare il dolore ... >>

[Continua...](#)

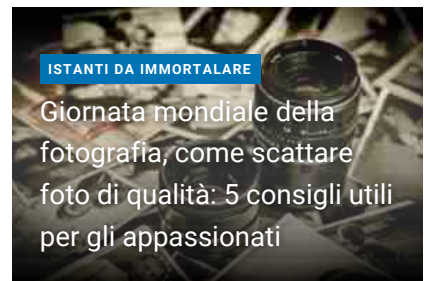


Dopo Borgo Nuovo, brucia anche al discarica di Bellolampo: decine gli incendi a Palermo e provincia

🕒 19/08/2022 6:44

PALERMO - A Palermo scatta anche l'emergenza roghi nella discarica di Bellolampo. Una "fiammata" nella sesta vasca che ha messo in allarme il siste ...

[>> Continua...](#)



Giornata mondiale della fotografia, come scattare foto di qualità: 5 consigli utili per gli appassionati

🕒 19/08/2022 6:30

MONDO - Fare in modo che un istante duri per sempre: è questo il potere della fotografia. Gli scatti sono probabilmente l'unico modo di cui disponiamo ...

[>> Continua...](#)

serve per far capire che c'è margine di recupero e muoversi senza star male o riabituarsi poco per volta.

Per riportare la colonna a una buona funzionalità servirebbe un impegno di vari mesi, soprattutto se la **lombalgia** è presente da tempo: molti pazienti appena passa il dolore abbandonano la fisioterapia, altri che fanno i conti con mal di schiena da anni si scoraggiano dopo due o tre mesi se il fastidio non si risolve, invece occorre **costanza** nella riabilitazione perché serva davvero, a prescindere dal sintomo.

"Il dolore non è indice che la schiena sta peggio, non ci si deve allarmare: l'obiettivo è riportare la colonna a una buona funzionalità e per farlo servono tempo e allenamento".

Brevi suggerimenti

Varie piccole precauzioni possono prevenire il mal di schiena: come spiegano gli esperti **ISICO** (isico.it), è importante tenere posture corrette alla scrivania o in auto, muoversi spesso e alzarsi per cambiare posizione se si deve stare a lungo seduti, fare attenzione a sollevare i carichi in modo giusto. Per i lavori pesanti, si alle fasce lombari per chi ha già qualche problema, ma per il tempo minimo indispensabile: da considerare che nulla sostituisce una muscolatura forte e ben allenata.

Se il **mal di schiena** diventa **cronico** e il dolore continuo, l'esercizio resta indispensabile ma va associato a un supporto specifico e personalizzato.

Che cosa funziona davvero?

Non ci sono controindicazioni: tutte le terapie possono dare **vantaggi** in alcuni pazienti ed essere inefficaci in altri.

Accade perché la lombalgia può dipendere da innumerevoli fattori. **È bene non farsi troppe illusioni** sulle terapie passive, se non sono associate ad altri interventi.

Massaggi e affini è difficile che da soli risolvano tutto – sottolinea il **dott. Muresan fisioterapista** -, molte terapie passive sono solo sintomatiche ed efficaci se non ci sono troppi fattori causali coinvolti, perciò spesso non riescono a controllare il problema nel lungo periodo; quelle **attive** invece rimuovono i fattori che favoriscono la ricomparsa del mal di schiena. Bisogna avere **aspettative realistiche**, oltre che affidarsi a mani esperte.



🕒 19/08/2022 6:00

Il 2 agosto la Señora Isabel Allende, scrittrice cilena da milioni di copie, ha compiuto ottant'anni. Nata a Lima in Perù, fin dalla più tenera età ... >>

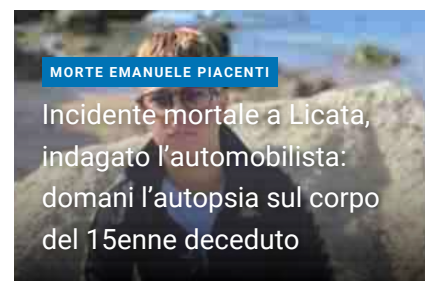
[Continua...](#)



🕒 18/08/2022 20:00

#TgFlash Edizione del 18 agosto 📅 delle ore 20,00

🕒 • Trovato nudo in una pozza di sangue, la vittima è Massimo Canfora: mistero s ... >> [Continua...](#)



MORTE EMANUELE PIACENTI

Incidente mortale a Licata, indagato l'automobilista: domani l'autopsia sul corpo del 15enne deceduto



Dott. Razvan-Claudiu Muresan – Fisioterapista Esperto
in: Fisioterapia Cranio- Cervico – Mandibolare / Mal di
Testa Patologie della Colonna Vertebrale

TI POTREBBE INTERESSARE



Italylovers

**A Casalpusterlengo: marito, ilary ha finalmente scoperto
scopre i guadagni segreti di la verità su Francesco
sua moglie**

Tags: [ALLENAMENTO](#) | [ESERCIZIO FISICO](#) | [FISIOTERAPIA](#) | [FISIOTERAPISTA](#) | [MAL DI SCHIENA](#) | [MURESAN FISIOTERAPISTA](#) | [MUSCOLI DELLA SCHIENA](#) | [PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA](#) | [SPORT](#)

Brainberries



InsuliNorm

**Lo sapevi che il diabete può
essere eliminato in pochi
giorni?**

Articoli correlati



Un buon esercizio terapeutico è sicuramente la strada migliore per prevenire il mal di schiena e per evitare fastidiose ricadute ed evitare il dolore ... [>> Continua...](#)



Il 2 agosto la Señora Isabel Allende, scrittrice cilena da milioni di copie, ha compiuto ottant'anni. Nata a Lima in Perù, fin dalla più tenera età ... [>> Continua...](#)



Nel mese di giugno 2022 c'è stata l'ultimo collocamento di BTP Italia, il Titolo di Stato indicizzato al tasso di inflazione FOI dell'Istat. Si torna ... [>> Continua...](#)

Redazione NewSicilia

0

19/08/2022

Sara D'Angelo

0

19/08/2022

Redazione NewSicilia

0

17/08/2022

Per restare informato iscriviti al canale Telegram di NewSicilia.



Segui NewSicilia anche su [Facebook](#), [Instagram](#) e [Twitter](#).

18/08/2022 18:45

LICATA - È stato iscritto nel registro degli indagati un automobilista di Licata (Agrigento), di 38 anni, accusato di omicidio stradale. La notte d ... [>>](#)

[Continua...](#)



18/08/2022 18:12

SICILIA - Le temperature si mantengono alte in Sicilia anche per la giornata di domani, venerdì 19 agosto. Il maltempo che nelle ultime settimane s ...

[>> Continua...](#)



18/08/2022 18:02

TRAPANI - È grande l'attesa per l'appuntamento estivo di Beach Volley più importante dell'anno. Ormai solo poche ore dividono gli appassionati del vol ... [>> Continua...](#)



18/08/2022 18:00

#TgFlash Edizione del 18 agosto delle ore 18,00
Anche Palermo va a fuoco, a Borgo Nuovo le fiamme minacciano le abitazioni: ... [>> Continua...](#)