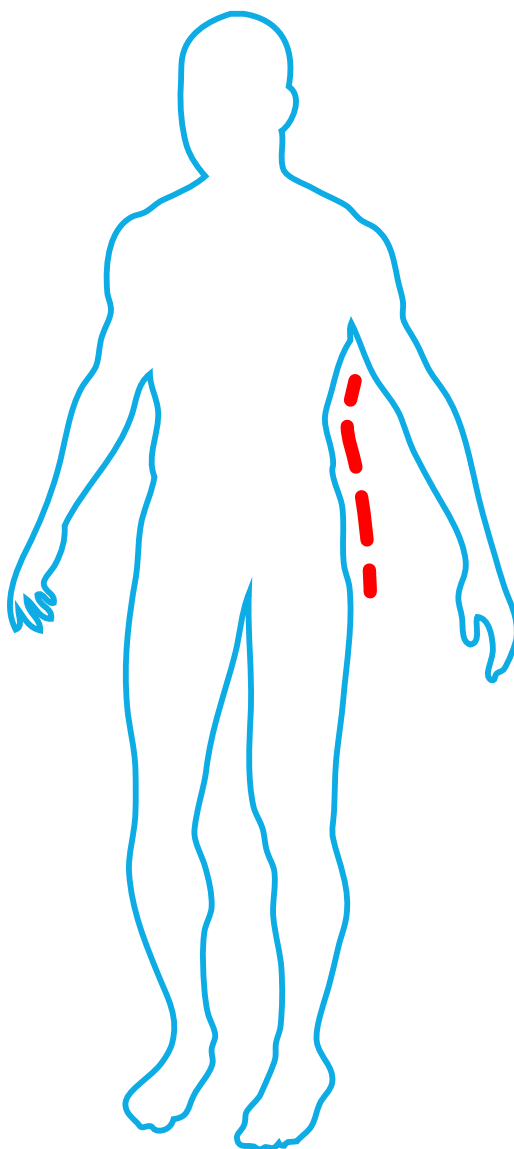


GUIDA INFORMATIVA

IL MAL DI SCHIENA



Il mal di schiena può essere suddiviso in quattro sottogruppi:

1) ACUTO

Può durare fino a 30 giorni e si risolve spontaneamente o con antidolorifici. Contattare il medico se il dolore non diminuisce dopo alcuni giorni o se si soffre di altre patologie. Continuare con le attività della vita quotidiana per evitare che si sviluppino atteggiamenti patologici. Può ripresentarsi, pertanto è consigliata la prevenzione.

2) SUBACUTO

Può durare da 30 giorni a 3 mesi. Per evitare che il dolore si cronicizzi e non si risolva spontaneamente, è necessario aumentare il livello di attività fisica ed evitare che al dolore si associno fattori comportamentali, lavorativi, psicologici.

3) CRONICO

Può durare più di 3 mesi e rappresenta l'evoluzione dei due casi precedenti. È dovuto da una disfunzione fisica e da un comportamento patologico stabilizzato. È più facile prevenirlo che risolverlo.

4) SECONDARIO

Raro. Richiede terapie specifiche.

COSA EVITARE

- Evitare le posizioni ferme mantenute a lungo. Quando si deve stare in piedi fermi, appoggiare un piede su uno sgabello basso per scaricare il peso. Ad esempio, mentre stiriamo i panni



- Evitare di tenere il portafoglio in tasca mentre stiamo seduti. Ad esempio, in macchina

- Evitare di piegarsi in avanti con il busto per raccogliere gli oggetti. Flettersi sulle ginocchia e mantenere l'oggetto da sollevare vicino al proprio corpo

NO



SI



- Camminare, muoversi, aiuta più che stare a letto!
- Per dormire meglio: posizionare un cuscino sotto alle ginocchia da supini oppure tra le gambe se si preferisce la posizione sul fianco



- Per guidare e stare seduti a lungo: procurarsi sedute rigide, tenere la schiena appoggiata e sostenuta a livello lombare con l'aiuto di un apposito sostegno o di un piccolo asciugamano arrotolato

ESERCIZI GENERICI

IN PIEDI

- Da eseguire tutte le volte che vi alzate dopo essere stati seduti o sdraiati a lungo.
- Appoggiate le mani sui fianchi, divaricate un po' le gambe ed estendete il tronco fino a dove il dolore ve lo consente. Tornate dritti e ripetete almeno 5 volte.



ESERCIZI GENERICI

SUPINI

- Piegare entrambe le ginocchia e, con i piedi ben appoggiati, stringere e sollevare leggermente il sedere, cercando di mantenere il tratto lombare aderente al lettino. Ripetere 10 volte e poi riposarsi.



- Alzare lateralmente la gamba operata, Portare un ginocchio al petto e, dopo aver mantenuto un pochino questa posizione, aiutarsi con il braccio controlaterale per portare il ginocchio verso la spalla opposta. Mantenere la nuova posizione raggiunta almeno 20 secondi e poi ripetere con l'altra gamba.



- Portare entrambe le ginocchia al petto e mantenere la posizione aiutandosi con le braccia. Oscillare da una parte all'altra.



- Aiutarsi con la cintura di un accappatoio per estendere prima un ginocchio e poi l'altro.



ESERCIZI GENERICI

PRONI

- Il gatto

A quattro zampe, regolarizziamo la respirazione. Mentre prendiamo aria, cerchiamo di incurvare la schiena e di guardarci la pancia, stringendo i glutei. Mentre buttiamo fuori aria, alziamo la testa e inarchiamo la schiena, rilasciando i glutei. Ripetere 10 volte.



- Il cobra o la sfinge

Con le mani all'altezza delle spalle, spingiamo sulle braccia e cerchiamo di estendere la schiena, mantenendo la pancia appoggiata. Se l'esercizio risultasse troppo impegnativo, allargare le mani e allontanarle leggermente dalle spalle. Ripetere 10 volte.



Sul sito www.uslcentro.toscana.it sono disponibili informazioni
nella sezione dedicata alla riabilitazione territoriale

Inquadra il QR code
per l'accesso diretto

