



STUDIO
MONTENERI

CONSULENZA
FISCALE E
DEL LAVORO
TEL. 0932 - 510073
studiomonteneri.it

Periodico bileo di informazione, satira, cultura, spettacolo, costume e società

LOPINIONE

la testata senza apostrofo

Anno I - Numero 1 del Febbraio 2016 - Distribuzione gratuita - Dir. resp. Giuseppe Suffanti - www.lopinioneragusa.it

modificazioni e/o integrazioni.

IL GIARDINO
DEI VIAGGI

Agenzia

Viaggi & Turismo
di Sabrina Cilia

Via F. Pennavaria, 31
RAGUSA
Tel. 0932.686869

MAL DI SCHIENA: PREZZO DEL MONDO TECNOLOGICO

Uno dei mali che affligge l'uomo moderno, tecnologico, è il mal di schiena, definito da Robert Maigne *il male del secolo*. La letteratura mondiale riferisce che il 90% della popolazione ha sofferto almeno una volta nella vita di mal di schiena, problematica che appartiene ad ogni età, sesso e condizione sociale e che nell'80 % dei casi è causato esclusivamente da fattori biomeccanici, psicosociali ed economici.

Alcuni studiosi hanno rilevato, ad esempio, che la risposta al mal di schiena è diversa in base al paese in cui si vive. Un lavoratore del Sud Africa, ad esempio, senza una copertura sanitaria, continua a lavorare. Se guardiamo un lavoratore svedese, invece, smette subito e diventa inabile per diversi mesi.

Secondo uno studio, avviato dal Prof. Nachemson (con il quale ho avuto un'interessante scambio culturale) è emerso che la mancanza di soddisfazione nel proprio lavoro è il fattore predisponente al problema lombalgico. Si è riscontrato infatti che la persone scontenta del proprio impiego o del datore di lavoro, presentava una percentuale più alta di assenza per questa malattia. Sorge allora spontanea la domanda: *"la lombalgia deve essere curata dai medici o dai politici?"*

Forse le cose stanno come disse Camus, lo scrittore francese: *"Senza lavoro, tutta la vita va velocemente in malora, ma quando il lavoro è senz'anima, ci viene il mal di schiena!"*.

Il Prof. Nachemson condanna il vecchio concetto della medicina che prescriveva riposo al soggetto lombalgico ed afferma che il riposo non va bene perché aumenta la sensibilità al dolore. La nostra mente cambia e diventiamo matti. Nachemson suggerisce di rimanere a

riposo non più di 2 giorni. Un uso di FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Stereodei) o Paracetamolo, una manipolazione eseguita da un chiropratico e successivamente un programma di rieducazione posturale personalizzato e uno di "back school" (scuola della schiena) ovviamente seguito da personale specializzato.



Nei nostro Studio di Posturologia Chiropratica e Fisioterapia, raccogliendo i dati personali dei pazienti è emerso spesso che il classico "Sig. Rossi", uomo moderno, che segue il progresso, che sa apprezzare le comodità quotidiane, che a quattordici anni aveva già il motorino e a diciotto anni la sua bella macchinina, già a 23 anni comincia ad avere mal di schiena e ricorre al suo primo appuntamento con un chiropratico. Per il suddetto sig. Rossi un edificio a più piani senza ascensore è un affronto inconcepibile. Il tutto finché la sua schiena non si è fatta sentire e il suo nuovo letto e la sua costosa poltrona ergonomica per guardare la televisione non hanno portato alcun sollievo alla situazione. La visita da uno specialista e il trattamento chiropratico diventa allora necessario.

Il responso? *"Deve muoversi di più, fare movimento!"*. Io lo faccio, ma quando? Questa è la classica

risposta. La mancanza di tempo è la scusa più usata per giustificare l'inattività. Ma non c'è bisogno di essere atleti! *Per muoversi, cari amici, basta una semplice passeggiata. La letteratura suggerisce, carichi moderati, attività generale ed esercizi in postura corretta che aiutano a prevenire il mal di schiena. Bastano anche 30 minuti 3 volte a settimana, meglio se guidati da un Posturologo e la nostra schiena ringrazierà a lungo!*

Cosa fare allora per prevenire il mal di schiena? Da docente universitario in Posturologia voglio suggerirvi alcuni concetti basilari. Anzitutto, affidarsi a seri professionisti e diffidare da «senza-zionali» offerte, quali corsi di ginnastica posturale gratuiti, pacchetti palestra o altre alchimie (non ho mai visto offerte da Chirurghi, Notai, Avvocati). In secondo luogo, capire il meccanismo dei carichi discali, per evitare movimenti che possono sollecitare il dolore. Ricordiamoci che un movimento di flessione è spesso potenzialmente dannoso quando viene eseguito per sostenere uno sforzo.

Oltre alle cattive posture e movimenti non fisiologici, si è riscontrata una correlazione tra fumo e dolore vertebrale. Coloro affetti da una lombalgia grave fumano di più rispetto a coloro che hanno una lombalgia più lieve. Il fumo porta ad una riduzione del flusso sanguigno dentro il corpo vertebrale con ridotto trasporto di ossigeno nel disco intervertebrale e una diminuzione del contenuto minerale osseo. Occorre quindi prestare attenzione ai segnali che il nostro corpo ci invia; consultatevi perciò con un Posturologo per evitare cattive abitudini e migliorare così la qualità della vita.

Prof. Carmelo D'Amanti