



Rosa dei Venti
A.P.S.P.

DOLORE LOMBAR E PREVENZIONE

Condino 24/05/2014
Reparto Fisioterapia

IL DOLORE LOMBARE

Il dolore lombare è una delle cause maggiori di invalidità temporanea per l'individuo sia per le attività della vita quotidiana sia per il lavoro sia per lo sport e gli hobby, colpisce in modo percentualmente medio sia l'uomo che la donna, può essere sia ad eziologia sconosciuta o di carattere traumatico (oltre che di carattere reumatico e tumorale più complessi e difficili da trattare).

E come tutte le cose, il dolore lombare, è meglio **PREVENIRE** che **CURARE**.

Il mal di schiena, sia di carattere specifico che aspecifico (cioè dovuto rispettivamente o a trauma 10% o a una causa sconosciuta 90%), nel primo attacco si risolve per il 70% in modo spontaneo in un arco di tempo di 4 **SETTIMANE**, fino ad arrivare ad un 75-80% dopo le 7 **SETTIMANE**.

Di questo 80% che riesce a curarsi in modo spontaneo se ulteriormente trascurato, per una nuova percentuale del 70-80% può avere un nuovo attacco nell'arco di un anno con tempi di recupero meno favorevoli e possibilità di successive recidive con tempi di latenza (pause tra un attacco e l'altro) più brevi e periodi di recupero più lunghi.

I fattori predittivi principali nei confronti del mal di schiena (ma non da meno per altre patologie) sono stati identificati in cause di carattere psicosociale e a recidive continue, è stato

valutato meno determinante il fattore di sovraccarico continuo.

In poche parole il mal di schiena incomincia a farsi sentire difficilmente come un trauma schietto e diretto, le cause del mal di schiena si limitano principalmente a fattori come STANCHEZZA, STRESS e POSTURE ERRATE.

Il mal di schiena si fa presente già con dei piccoli preavvisi che sono brevi periodi di preallarme con indolenzimento muscolare e dolori localizzati che si risolvono tranquillamente con il riposo ed antinfiammatori nell'arco di tempo anche di un giorno.

Finché il dolore rimane alla schiena e scende fino al ginocchio il recupero è più facile e di tempo breve e si può prevenire il peggio con l'autotrattamento.

Se il dolore scende sotto il ginocchio il problema è più serio e i tempi di recupero si allungano ed è consigliabile un controllo con visita di uno specialista.

Altro importante campanello di allarme da non sottovalutare, oltre al DOLORE ACUTO ed il DOLORE che si irradia SOTTO IL GINOCCHIO, è il DOLORE che durante il RIPOSO (ex.= sdraiati a letto), dopo un periodo più o meno lungo, NON si RIDUCE di intensità o, addirittura, AUMENTA costringendo l'individuo ad alzarsi dal letto anche due -tre volte per notte.

Altri segni importati, da non sottovalutare sono: il Formicolio, la debolezza muscolare, il dolore filiforme, la parestesia nella zona inguinale con debolezza dei sfinteri.

Da evitare in oltre che diventi CRONICO che il dolore continuo e fastidioso superi le 7-8 settimane.

IL DECORSO SPONTANEO DEL MAL DI SCHIENA E' CONSIDERATO FAVOREVOLE.

In poche parole il dolore lombare non è una cosa grave, è solo fastidioso e a volte invalidante ma con una ottima percentuale di essere curato.

ALCUNE CONSIDERAZIONI

- Ogni volta che si sollevano carichi di peso superiore a 15 Kg si consiglia di eseguire esercizi di prevenzione per la schiena.

- Su di un carico lombare pari a 100% nella stazione eretta, flettendosi in avanti dalla stazione eretta senza piegare le gambe il carico alla schiena può arrivare fino a 150-180%, da seduto la stessa flessione in avanti della schiena comporta un aumento del carico a livello lombare sino a 200-230%, da sdraiato in posizione supina o prona il carico a livello lombare è pari a 25%.

Durante il dolore lombare è consigliabile il riposo, evitare carichi eccessivi, non abusare con gli antinfiammatori, eseguire esercizi adeguati di prevenzione e evitare la completa immobilità. Muoversi in questi casi non fa assolutamente male, l'importante è eseguirlo in modo adeguato.

Per prevenzione nella riabilitazione si intende l'insieme dei provvedimenti che hanno lo scopo di evitare che qualcosa causi dolore e che si strutturino atteggiamenti errati per il corpo.

Vista la definizione generica di prevenzione, prendiamo ora in considerazione la prevenzione sotto il punto di vista del movimento che si intende l'atto di muoversi, di togliersi dallo stato di quiete.

Quindi evitare che la mancanza di movimento determini: Rigidità, Debolezza, Mancanza di Coordinazione (dove mettiamo dentro anche l'equilibrio) e Dolore.

Tra questi 4 elementi c'è una correlazione continua, non si può pensare che la mancanza di movimento determini solo Debolezza o Rigidità o Dolore o Coordinazione (ed Equilibrio) ma si presentano tutti e 4 insieme, forse uno più di un altro ma sempre insieme.

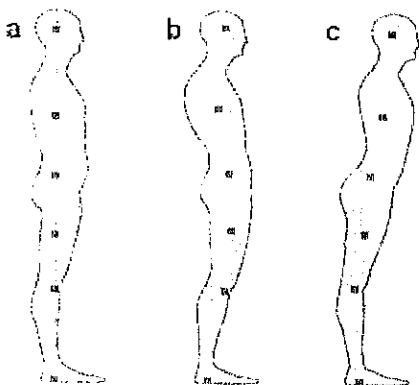
Prevenzione e movimento, per il benessere BioPsicoSociale dell'individuo, sono due elementi inscindibili ma per una adeguata prevenzione ci vuole un movimento adeguato.

PREVENZIONE NELLA QUOTIDIANITA'

Evitare atteggiamenti scorretti prolungati eccessivamente nel tempo.

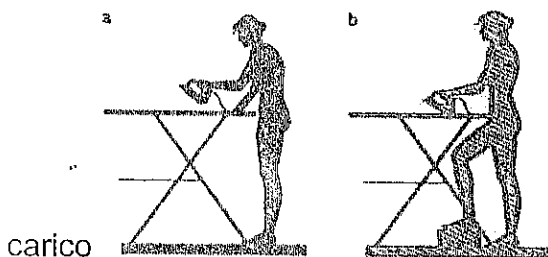
A) posizione corretta

B) e C) posizione scorretta



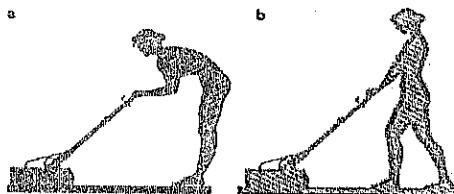
A) posizione scorretta per stirare

B) posizione corretta più un rialzo sotto il piede che permette di scaricare meglio il



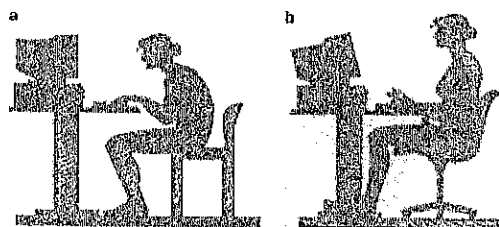
A) posizione scorretta per usare qualunque ausilio di pulizia

B) posizione corretta per usare qualunque ausilio di pulizia



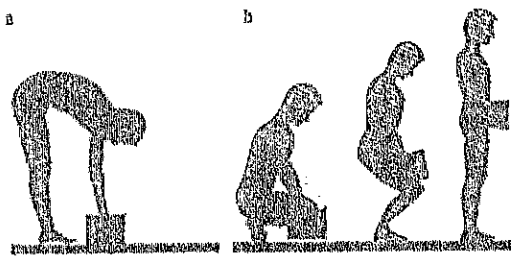
A) posizione scorretta al computer

B) posizione corretta al computer



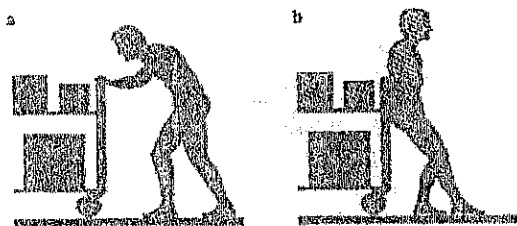
A) movimento scorretto di sollevamento carichi

B) movimento corretto di sollevamento carichi

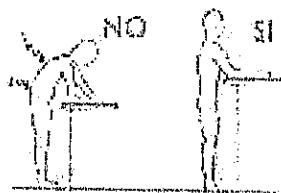


A) modo più stressante per la lombare di trasporto carrelli

B) modo più confortevole per la lombare di trasporto carrelli



La figura a destra mostra la posizione più idonea per un lavoro prolungato in stazione eretta di fronte ad un tavolo



Consapevoli dell'impossibile di tenere una adeguata postura per tutto il giorno, l'importante è sapere cosa fare se ci si sente posizionati in un atteggiamento errato sia da in piedi, sia da seduti e sia da sdraiati.

COSA FARE?

Cercare di mantenere la schiena in una posizione media tra flessione ed estensione abbinando una adeguata respirazione durante tutte le attività.

Non è facile ma la capacità del nostro sistema di regolazione del movimento ci permette di immagazzinare pacchetti mnemonici adeguati che libera nel momento di necessità.

Questi pacchetti mnemonici si strutturano solo tramite allenamento ed il modo per allenarli è

eseguire per pochi minuti al giorno semplici esercizi.

Questi esercizi ed accorgimenti posturali non rendono immuni dal dolore ma sicuramente permettono di prevenirlo.

Se il dolore persiste consultare sempre uno specialista non sopportarlo per periodi lunghi.

ALCUNI ESERCIZI

Come forma preventiva per stabilizzare meglio la schiena prima di sollevare un carico è consigliato :

ESERCIZIO 1:

Dalla posizione eretta gambe distese e divaricate con piedi all'altezza delle spalle; mani dietro la schiena con i pollici rivolti verso fuori in basso (Fig. 1).

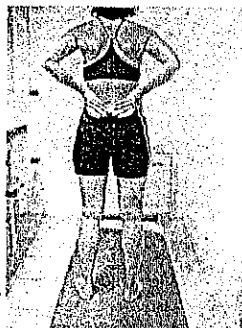


Fig. 1

Estendere la schiena 5-10 volte (Fig. 2).



Fig. 2

E' consigliabile eseguire lo stesso esercizio anche dopo il sollevamento del carico.

ESERCIZIO 2:

Sempre come forma preventiva è consigliato eseguire almeno una volta al giorno un esercizio da seduto costituito da tre fasi.

Preferibilmente la mattina prima di alzarsi tutte e tre le FASI.

E durante il giorno eseguire più volte la prima FASE.

Posizione di partenza:

Seduto spalle in linea con l'anca (unendo i due punti si deve formare una linea retta che rimane perpendicolare al terreno per tutte le tre fasi dell'esercizio), ginocchia leggermente divaricate e più basse delle anche, mani posizionate sulla coscia all'altezza del ginocchio.

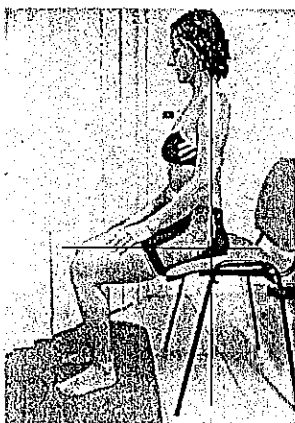


Fig. 3 Posizione di partenza

Fase uno:

INSPIRARE iperestendendo il tratto lombare e dorsale ed eseguendo una retrazione del mento che nel suo piano inferiore rimane parallelo al pavimento(Fig. 4).



Fig. 4

ESPIRARE rotolare tutta la schiena fino a sentire che i segmenti ossei si sostengono esclusivamente con le strutture molli(Fig. 5).



Fig. 5

Eseguire il movimento di flesso-estensione della schiena abbinato alla respirazione per 15 VOLTE.

Fase due:

Iperestendere la schiena con il mento represso, mantenere la posizione per DUE minuti respirando regolarmente(Fig. 6).

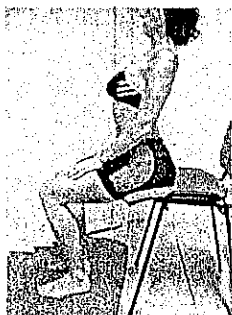


Fig. 6

Alla fine dei due minuti rotolare la schiena(Fig. 7).



Fig. 7

Fase tre:

Ricerca la postura.

Eeguire da prima una iperestensione del tratto lombare e dorsale più retrazione del mento (Fig. 8) e poi cedere con il tratto lombare di un 10% in modo tale da allineare TRE punti cioè: OCCIPITE, la 4° VERTEBRA DORSALE e il SACRO(Fig. 9-10).



Fig. 9 e 10

Questo allineamento raggiunto lo possiamo testare se ottimale utilizzando un bastone appoggiato dietro la schiena dove si deve sentire l'appoggio dei TRE punti sopra citati (Fig. 11).



Fig. 11

Il bastone, al tratto lombare, si deve staccare dalla schiena di circa 2-3 dita o del palmo della mano fino all'inizio delle dita (Fig. 12 e 13).

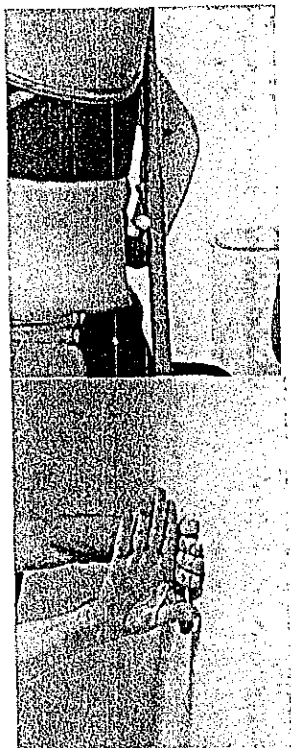


Fig. 12 e 13

Eeguire 10 respirazioni poi alzarsi in piedi, fare 5-10 passi, sedersi nuovamente e provare con il bastone a valutare se si è riusciti a mantenere l'atteggiamento precedentemente trovato.

Tale atteggiamento raggiunto alla fine della terza fase, lo si può definire anche ZONA NEUTRA. La ZONA NEUTRA è quel punto in cui la schiena viene percepita in una posizione media che non si trova, anche come sensazione, né in flessione

ne in estensione, dove i muscoli, i legamenti, i tendini, la capsula articolare, i dischi etc. etc. (quindi tutte le strutture molli) sono tesi allo stesso modo.

La possibilità di raggiungere tale posizione è molto soggettiva. Tale posizione o atteggiamento prende il nome di postura e per postura si intende l'allineamento ottimale dei segmenti ossei che compongono il corpo umano, sia in forma statica che dinamica e dipende, non solo dalle caratteristiche anatomiche del soggetto ma anche da altri fattori come il sesso, l'età, se è sportivo o meno, la presenza di dolore etc. etc., quindi non è importante se si raggiunge o meno l'allineamento dei tre punti davanti a un bastone il quale è solo un punto di riferimento, l'importante è trovare una buona postura e sapere quale è e ricercarla sempre per proteggere la schiena durante le attività della vita quotidiana per evitare atteggiamenti patologici che possono comportare un carico eccessivo sul rachide.

La postura di per sé non ha alcun significato patologico ma assume importanza se ha una relazione con la patologia.

UNO SCHEMA DI ESERCIZI

Gli esercizi che vengono consigliati sono un insieme di movimenti da fare una volta al giorno prima di andare a letto, prendono al massimo una decina di minuti, devono essere effettuati abbinando una adeguata respirazione e sono eseguiti in forma semi passiva e permettono di sentire la regione lombare della schiena se è completamente libera a livello articolare. Se non si sente dolore facendo questi esercizi vuol dire che la schiena va bene ed ha sopportato adeguatamente i carichi della giornata.

7 ESERCIZI PER 7 MINUTI

Per mantenere sciolta la schiena ed evitare al minimo spiacevoli sensazioni dolorose è consigliabile eseguire per 1 volta al giorno una serie di 7 esercizi (dove il 1° e il 7° sono uguali) di 10 ripetizioni l'uno che effettuati con calma, abbinandoli alla respirazione, occupano al massimo un arco di tempo di 10 minuti in un giorno.

Un ciclo respiratorio dura in media 6 secondi di cui 3 di inspirazione e 3 di espirazione; abbinando un singolo movimento ad un ciclo respiratorio e moltiplicandolo per 10 ripetizioni si riesce in un minuto ad eseguire la singola serie di un esercizio che per i 7 esercizi (10 ripetizioni l'uno) sono un totale di 7 MINUTI con spostamenti il tutto dura al massimo 10 minuti.

La serie di esercizi è consigliabile eseguirla tutti i giorni almeno una volta, la sera prima di andare a dormire e prenderli come abitudine soprattutto quando non ci sono dolori alla schiena.

Se gli esercizi dovessero stimolare il dolore o aumentarlo in caso di dolore già preesistente (soprattutto se acuto) si consiglia di sospendere gli esercizi e consultare uno specialista.

ESERCIZIO 1 POSIZIONE DI PARTENZA PRONO

Eseguire 10 estensioni sulle mani che sono poggiate al suolo all'altezza delle spalle, cercando di arrivare ad estendere completamente i gomiti senza sollevare il bacino, con i muscoli lombari e i glutei rilassati.

Per isolare i glutei è consigliabile intraruotare le gambe leggermente divaricate (punte dei piedi in dentro).

Per aumentare il sovraccarico a livello lombare eseguire l'ESERCIZI 1 abbinando la respirazione.

INSPIRARE estendere le braccia. (Fig. 14)

ESPIRARE con le braccia ancora estese, si dovrebbe sentire un aumento dell'estensione del tratto lombare.

E tornare giù.

Eeguire il movimento 10 volte.



Fig. 14

esercizi dal 2 al 6

POSIZIONE DI PARTENZA per tutti e 5 gli esercizi:

Posizione **SUPINA** (pancia in su), gambe flesse, piedi poggiati al suolo e braccia lungo i fianchi (Fig. 15). Ogni esercizio è composto da 10 ripetizioni abbinate alla respirazione tranne l'**ESERCIZIO 5**.

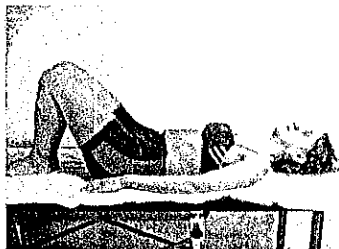


Fig. 15 Posizione di partenza esercizi dal 2 al 6

ESERCIZIO 2:

Espirare: flettere le gambe al petto aiutandosi con le braccia (Fig. 16).

Inspirare: tornare nella posizione di partenza.



Fig. 16

ESERCIZIO 3:

Per eseguire in modo più corretto l'esercizio spostare leggermente il bacino dalla parte opposta alla rotazione.

Per aumentare l'effetto della rotazione accavallare le gambe.

Spingere in basso il mento (doppio mento).

Espirare: portare entrambe le ginocchia da una parte cercando, se possibile, di non sollevare la spalla opposta (Fig. 17).

Inspirare: tornare nella posizione di partenza.



Fig. 17

ESERCIZIO 4:

Per eseguire in modo più corretto l'esercizio spostare leggermente il bacino dalla parte opposta alla rotazione.

Per aumentare l'effetto della rotazione accavallare le gambe.

Spingere in basso il mento (doppio mento).

Espirare: come ESERCIZIO 3 ma le ginocchia vanno dalla parte opposta.

Inspirare: tornare nella posizione di partenza.

ESERCIZIO 5:

Contrastare per 10 secondi, con la mano sulla coscia all'altezza del ginocchio, la flessione dell'anca che si trova a 90° . Il ginocchio è flesso e il piede a martello. Respirare normalmente durante l'esecuzione dell'esercizio (Fig. 18).

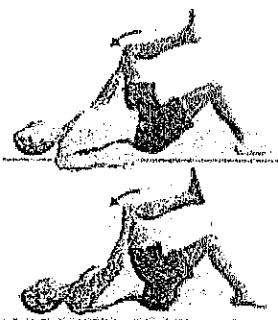


Fig. 18

Eseguire l'esercizio una volta con una gamba e una volta con l'altra per 6 ripetizioni in tutto. Eseguire con discreta forza.

ESERCIZIO 6:

Inspirare: estendere la colonna spingendo sui piedi con braccia che rimangono lungo i fianchi.

Espirare: tornare nella posizione di partenza (Fig. 19).

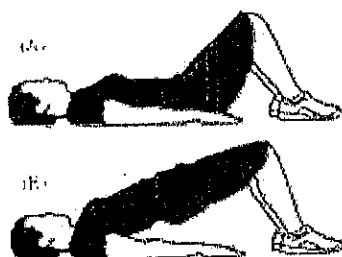


Fig. 19

Inspirare (b); espirare (a)

ESERCIZIO 7 (uguale ESERCIZIO 1) POSIZIONE DI PARTENZA PRONO

Eseguire 10 estensioni sulle mani che sono poggiate al suolo all'altezza delle spalle, cercando di arrivare ad estendere completamente i gomiti senza sollevare il bacino, con i muscoli lombari e i glutei rilassati.

Per isolare i glutei è consigliabile intraruotare le gambe leggermente divaricate (punte dei piedi in dentro) (Fig. 20).




Fig. 20

Per aumentare il sovraccarico a livello lombare eseguire l'ESERCIZIO 7 abbinando la respirazione.

INSPIRARE estendere le braccia.

ESPIRARE con le braccia ancora estese, si dovrebbe sentire un aumento dell'estensione del tratto lombare.

Eeguire il movimento 10 volte.

Il servizio di Fisioterapia della Casa di Riposo di Condino "ROSA DEI VENTI" è a disposizione per eventuali chiarimenti.

Tel. 0456/621047 chiedere del servizio fisioterapia