

# Mal di schiena

## Istruzioni per l'uso



A cura del prof. **Revrenna Luca**  
Chinesiologo - Personal trainer  
Operatore di riequilibrio posturale ad approccio globale  
**Metodo Raggi**  
(Estratto e adattato da "Difendi la tua schiena" pubblicato dal GSS [www.gss.it](http://www.gss.it))

## COS'È



Il mal di schiena è un dolore tipico del tratto lombare della colonna vertebrale, in genere la parte più bassa, ovvero la terza, quarta, quinta vertebra lombare. E' una patologia fra le più diffuse al mondo; la ragione sta nel fatto che la zona lombare è un tratto "cerniera", ovvero una parte che usiamo tantissimo in ogni movimento sia di flessione in avanti che di estensione indietro in flessione laterale, in torsione a destra e a sinistra.

Può presentarsi in forma acuta o cronica e comparire improvvisamente. Nella forma acuta il dolore è la conseguenza di un movimento di estensione imprudente del tronco, per esempio nell'atto di sollevare un peso da terra. Chi ne è colpito (si parla di "colpo della strega") riferisce la sensazione di uno "strappo" o di un "bruciore" tanto violento da impedire qualsiasi tentativo di "rimettersi dritti".

Nella forma cronica invece il dolore è di vecchia data, magari intervallato da episodi più o meno frequenti di "colpo della strega". Una conseguenza della lombalgia cronica è l'essere storti: guardandosi allo specchio (ma anche come sensazione) la persona riferisce di "pendere" da un lato (destro o sinistro). La ragione di tutto ciò è data da una reazione naturale di difesa della muscolatura della schiena che tende a proteggere la parte dolente contraendosi nel tentativo di bloccare il tratto della colonna colpito e non permettendo così ulteriori sollecitazioni.

# COSA È IMPORTANTE SAPERE

## Il mal di schiena non è una malattia grave

Le cause gravi di mal di schiena sono rarissime (meno di 1 caso su 300) e basta una visita medica per individuarle.

E' importante, quindi, non farsi prendere dal panico: tutti, prima o poi, soffrono di mal di schiena.

## Il mal di schiena acuto passa da solo



Nove pazienti su dieci recuperano entro un mese dall'insorgenza del dolore acuto, indipendentemente dall'aver o meno effettuato un trattamento.

Ma attenzione: togliere il dolore non basta!

## Il dolore è l'allarme ma la causa può essere altrove



Il dolore è un campanello d'allarme che avvisa che uno squilibrio è in atto ma dove c'è il dolore non necessariamente c'è anche la sua causa.

Tutti i muscoli del nostro corpo sono collegati tra loro e formano una catena muscolare.



Quando anche un solo muscolo per qualche ragione si accorcia (scarso movimento, traumi, tensioni, stress, dolore, posture

scorrette, ecc...), provoca un'azione sull'intera catena muscolare che disturberà inevitabilmente tutta la struttura muscolo-articolare.

Il dolore o l'infiammazione comparirà nel punto più critico, più "debole" della struttura oppure nel punto dove c'è maggiore compressione articolare, rigidità o tensione.



Ad esempio, una distorsione ad una caviglia che costringe ad una camminata scorretta, può portare, anche a distanza di molto tempo ad una lombalgia. In questo caso non è sufficiente trattare il mal di schiena con antinfiammatori, bisogna anche sbloccare la caviglia altrimenti il dolore alla schiena prima o poi ritornerà.

## Le cattive abitudini

Posture scorrette mantenute durante il giorno possono provocare un aumento del dolore.



Quando si sta seduti ad esempio si tende ad avere una riduzione della curva lombare fino alla totale scomparsa o inversione.

La riduzione o scomparsa della curva lombare rende meno resistente la schiena, il corpo prende provvedimenti e per proteggere la colonna contrae di più la muscolatura circostante.

Tutto ciò comporta un aumento della rigidità in quella zona con conseguente incremento del dolore.

Sollevare pesi in modo scorretto o mantenere posizioni in piedi errate per lungo tempo, possono portare alle stesse conseguenze.

La prevenzione assume quindi un ruolo fondamentale.

## **Il riposo prolungato fa male alla schiena**



Il movimento evita l'indebolimento precoce dei muscoli ed aiuta i tessuti danneggiati a rigenerarsi più in fretta.

Il movimento inoltre, se fatto in maniera corretta, non peggiora la situazione in corso. Restare attivi, continuare a lavorare ed a muoversi, quindi, sia pure accettando di avere alcune limitazioni nelle attività della vita quotidiana, è fondamentale, perchè permette di affrontare meglio il dolore sia psicologicamente che fisicamente.

## **Il mal di schiena ritorna**

La scomparsa del dolore non deve ingannare perché il rischio di ricadute è frequente.

È importante affidarsi ad uno specialista in grado di trovare e risolvere la causa.



# CONCLUSIONE

## Gestire o subire

Anni di ricerche hanno dimostrato che per tutte le patologie umane e per il mal di schiena in particolare, l'entità del dolore dipende molto dallo stato d'animo con cui viene affrontato.

Un interessante studio ha evidenziato che è possibile suddividere i pazienti che soffrono di mal di schiena in due categorie: quelli che SUBISCONO il dolore e quelli che lo GESTISCONO.

I pazienti che subiscono il dolore:

- si preoccupano per il futuro e pensano che il dolore non passerà più;
- cercano di riposarsi a lungo sperando che il dolore passi;
- si fidano solo dei farmaci;
- non mantengono un'attività fisica compatibile con il dolore.



I pazienti che gestiscono il dolore:

- sono convinti che il dolore, anche se forte, passerà;
- mantengono un'attività fisica compatibile con il dolore e se possono non smettono di lavorare;
- non si deprimono nei giorni peggiori.

**E tu a che categoria pensi di appartenere?**

## UNA POSSIBILE SOLUZIONE

Il **Metodo Raggi** prende in esame la persona nel suo insieme, osservando attentamente la postura ed ogni segnale che il corpo evidenzia oppure che ha nascosto in modo "intelligente".

Si ricercano i traumi fisici passati, le cicatrici, gli interventi chirurgici, le malocclusioni, i modi scorretti di usare il corpo, le situazioni emotive che hanno lasciato un segno profondo, le componenti genetiche, ecc..., per poter poi intervenire in modo mirato.

Questa metodica, tenendo conto di ogni elemento sopra citato, va ad agire sulla parte fisica della persona grazie all'utilizzo di **Pancafit**, un attrezzo che agendo sulle catene muscolari, permette l'**ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE DECOMPENSATO**.



E' proprio tale azione che consente alle articolazioni bloccate e doloranti (a causa di muscoli tesi e retratti), di venir sbloccate e rese quindi mobili e funzionali e di migliorare la propria postura che in poche sedute cambierà...

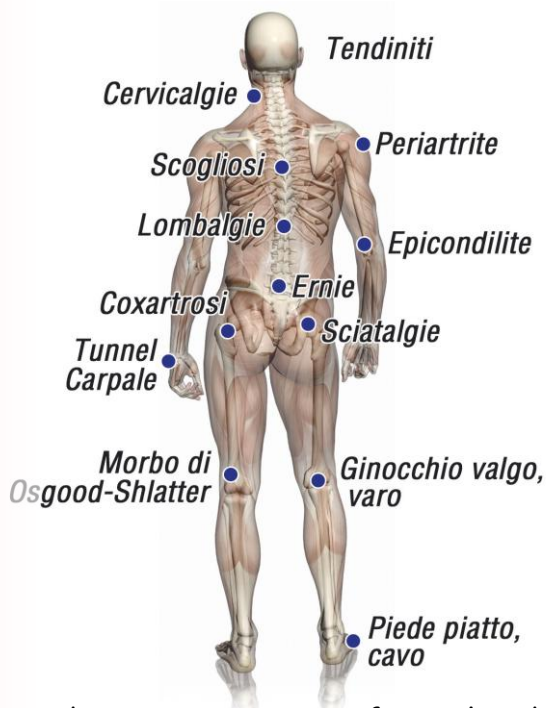
da così...



... a così



## PANCAFIT: NON SOLO CONTRO IL MAL DI SCHIENA



Grazie al Metodo Raggi e a Pancafit molti dolori e patologie osteomuscolari ottengono grandi benefici: cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendiniti, pubalgie, epicondiliti, tunnel carpale, periartriti, protrusioni discali, ernie discali, ernie jatali, coxartrosi, gonartrosi; grande efficacia si ottiene agendo sulle ipercifosi, iperlordosi, scoliosi.

Gli esercizi che si possono fare con Pancafit possono essere eseguiti in maniera corretta solo se insegnati da un Operatore di riequilibrio posturale ad approccio globale.

**Per informazioni o appuntamenti contatta:**

**REVRENN LUCA**

**Cell. 347-1672501**

**e-mail [luca\\_rev@hotmail.com](mailto:luca_rev@hotmail.com)**