



Centro di Fisioterapia

Mal di schiena

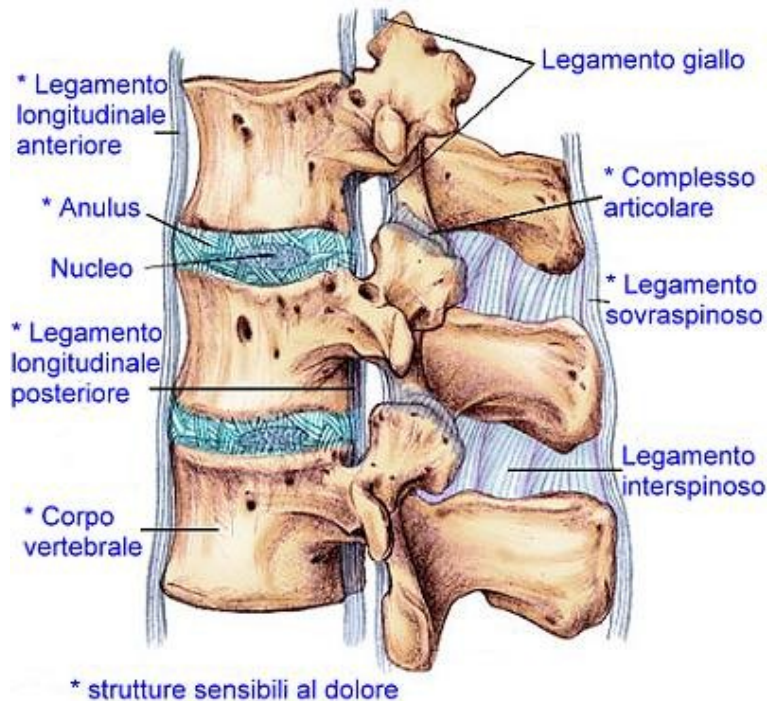
e

Stile di vita

Anatomia della schiena



Centro di Fisioterapia

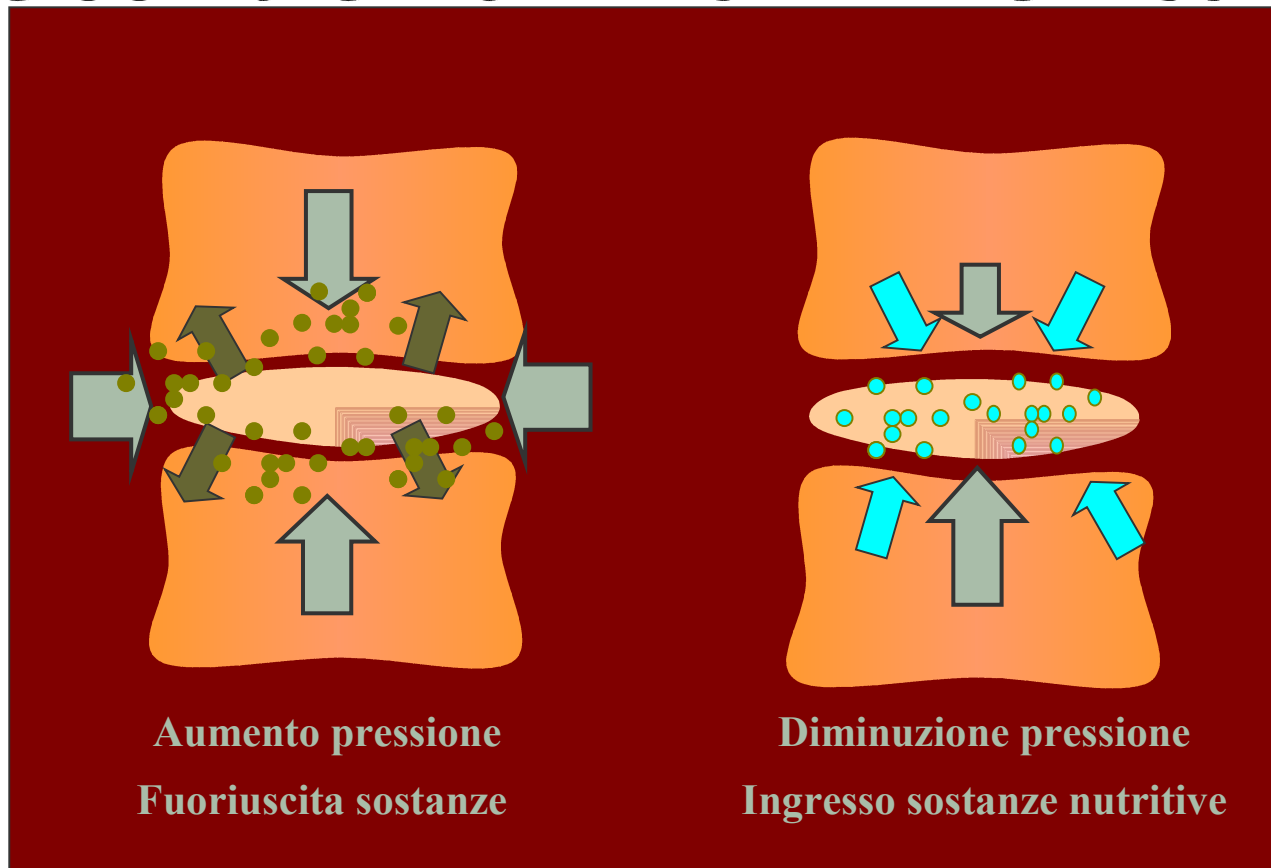


- ➔ La colonna vertebrale è formata dalla sovrapposizione delle vertebre, dai dischi intervertebrali e dalle articolazioni intervertebrali.
- ➔ Le strutture muscolo-legamentose hanno un'importante funzione di sostegno e permettono il movimento.
- ➔ La parte anteriore è una struttura flessibile, con funzioni prevalentemente statiche in grado di sopportare carichi elevati e di assorbire eventi traumatici.
- ➔ La parte posteriore offre protezione alle strutture nervose e svolge un ruolo dinamico permettendo i movimenti della colonna.

Effetti della Movimentazione



Centro di Fisioterapia



- Se la schiena è dritta lo sforzo si distribuisce uniformemente
- Fino a un certo limite il carico è funzionale al funzionamento stesso della schiena
- Il movimento della colonna vertebrale favorisce il nutrimento del disco e l'eliminazione delle scorie

Effetti della Movimentazione



- Con un carico di 50 Kg. con le gambe dritte e schiena flessa si raggiunge una pressione di 650 Kg. e può provocare microfratture delle cartilagini articolari.
- Quando la pressione sulle vertebre lombari supera i 300 kg, aumenta proporzionalmente il rischio di lombalgie.

Mal di Schiena

Cosa Fare

e

Come Fare





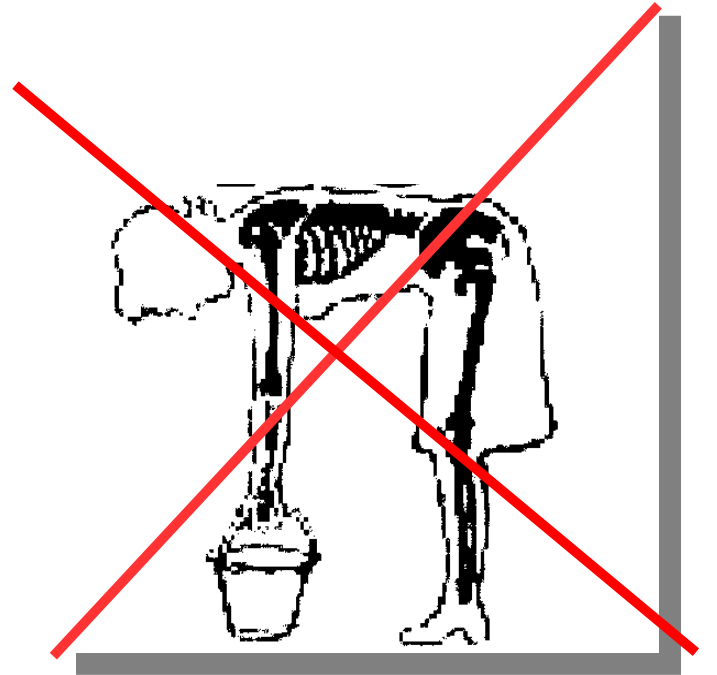
Centro di Fisioterapia

REGOLE

- **Piegare le ginocchia**
- **Mantenere la lordosi lombare fisiologica**
- **Tenere il peso il più possibile vicino al corpo**
- **Evitare le flessio-torsioni del busto**
- **Evitare i movimenti bruschi**

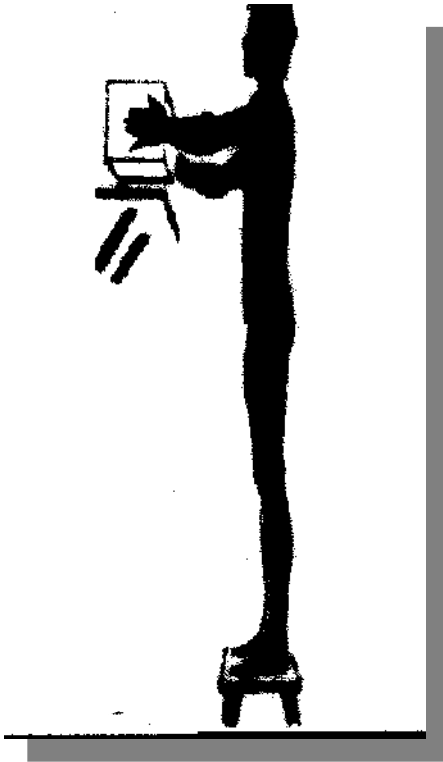


SI



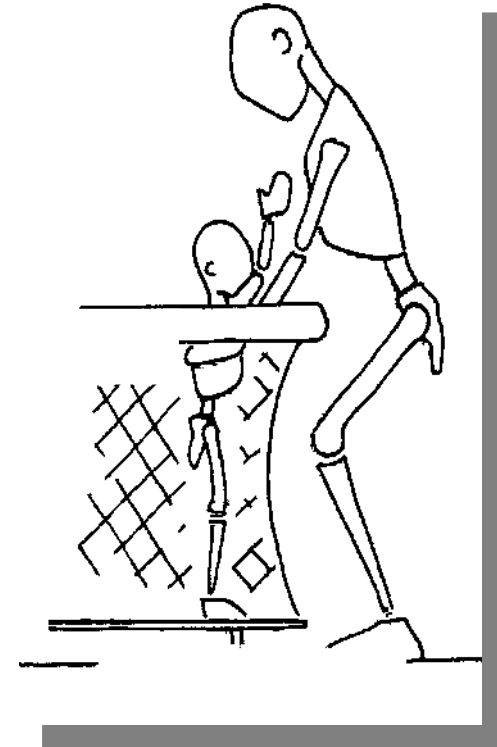
NO

Se l'oggetto da prendere si trova in alto utilizzare un piccolo sgabello



SI

Prima di sollevare un bambino avvicinarlo bene a sé



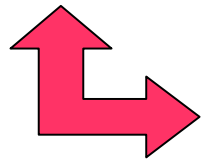
SI

Non flettere la schiena all'indietro

Se si deve porre un oggetto in alto è necessario evitare di inarcare la schiena. Utilizzare invece uno sgabello o una scaletta!!!



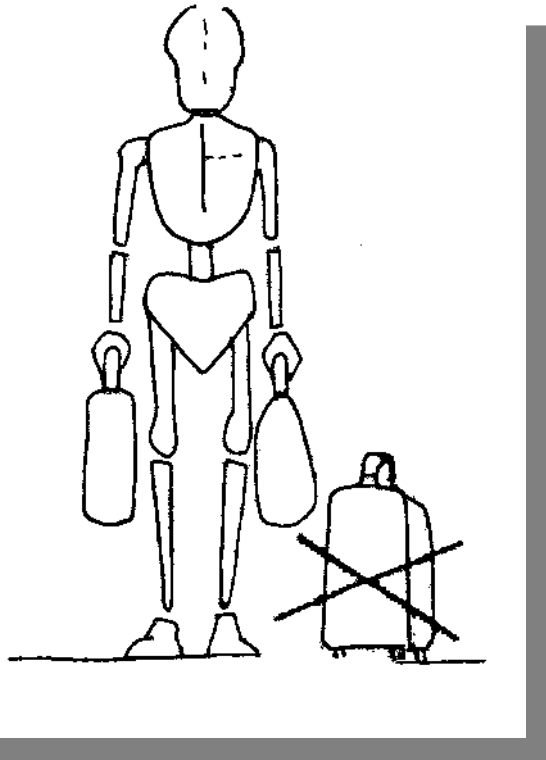
NO



SI

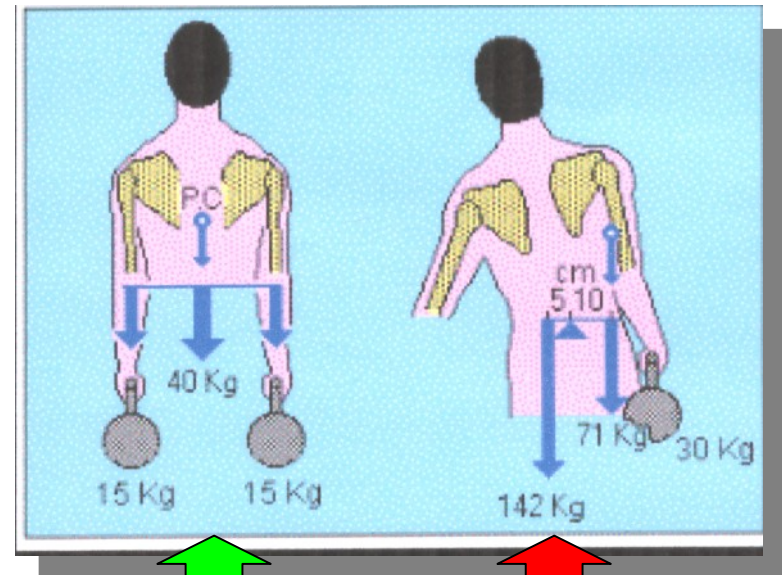


Nel trasportare valigie o borse è bene distribuire i carichi tra i due arti superiori



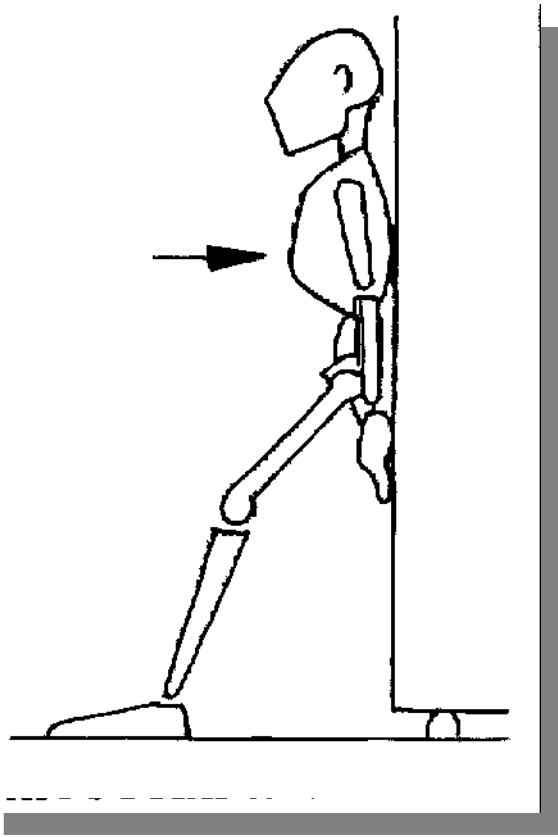
SI

Pressione sulle vertebre lombari in situazione di carico non bilanciato



SI

NO



Per spostare un oggetto molto pesante si deve ricercare un appoggio per il busto e spingere con gli arti inferiori

Appoggiarsi / Spingere

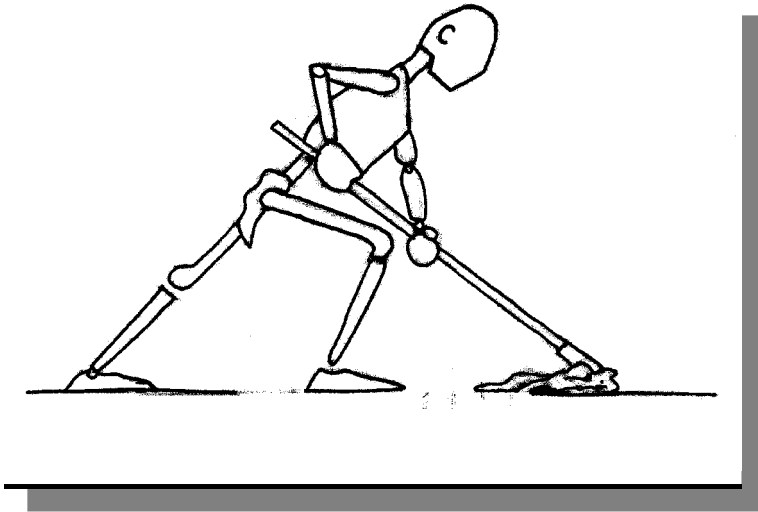


Centro di Fisioterapia

Lavori

Domestici

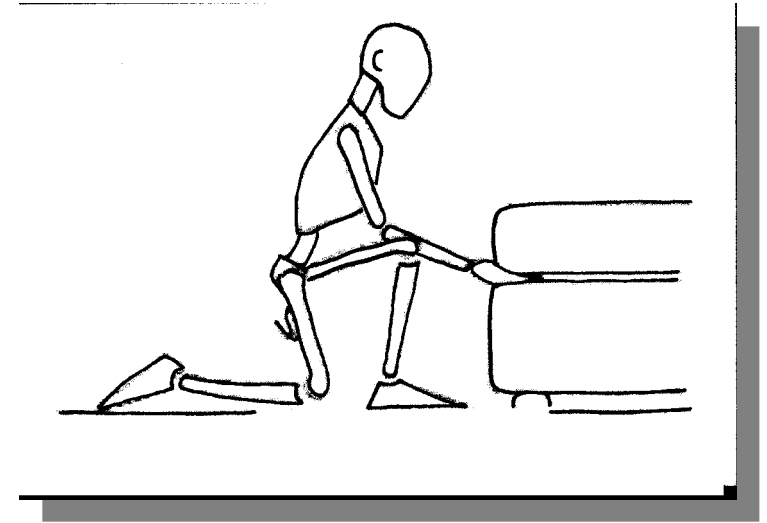




SI

LAVARE I PAVIMENTI

- **In affondo con la colonna allineata**
- **Manico sufficientemente lungo**
- **In spazi ridotti lavare in ginocchio**

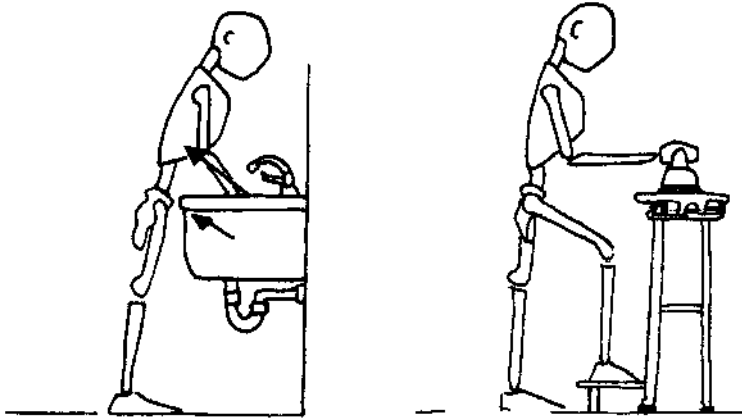


SI

RIFARE I LETTI

- **Piegare le ginocchia**
- **Flettersi a livello delle anche**

Lavare e Stirare

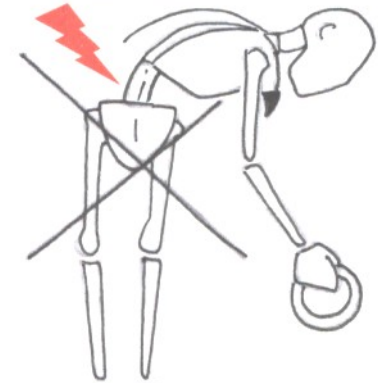


- Appoggiare un piede sullo sgabello e, se possibile, il bacino contro il bordo anteriore del lavello.

- Per stirare: un piede appoggiato su uno sgabello ed alternare la posizione dei piedi
- Posizionare l'asse ad un'altezza adeguata
- Fare una pausa di 20 minuti se affaticati



Lavatrice e Lavastoviglie



Caricare e scaricare in ginocchio frontalmente all'elettrodomestico.

Evitare la flessione e torsione combinate del busto:

è uno dei movimenti più dannosi per la colonna

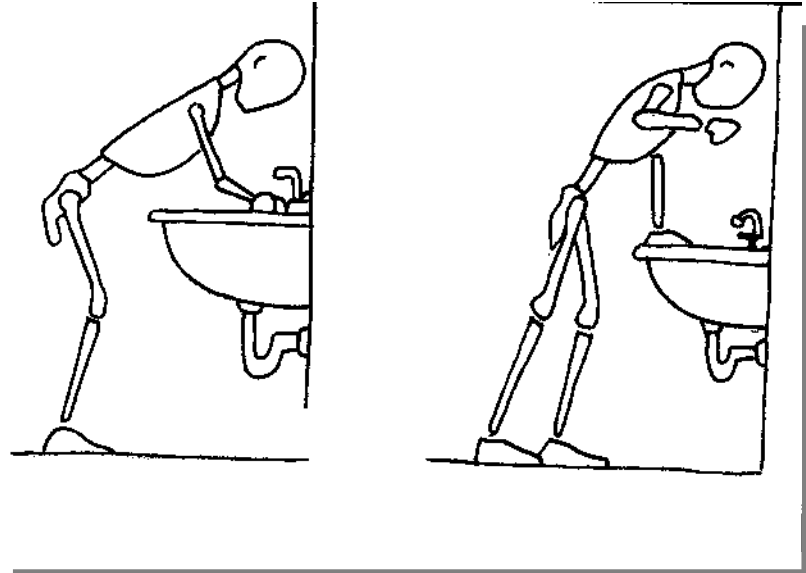




In Bagno



Centro di Fisioterapia

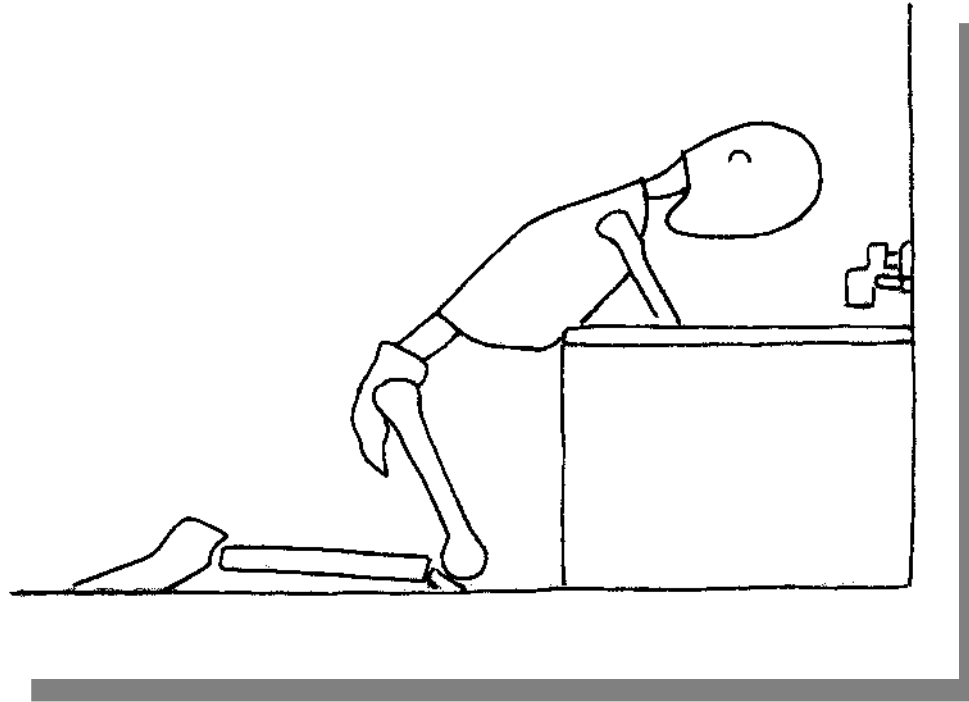


SI

Per usare il lavandino appoggiare un piede sopra uno sgabello, oppure divaricare e semipiegare le gambe oppure appoggiare l'arto superiore libero al lavandino od alla parete per scaricare parte del peso corporeo



Centro di Fisioterapia



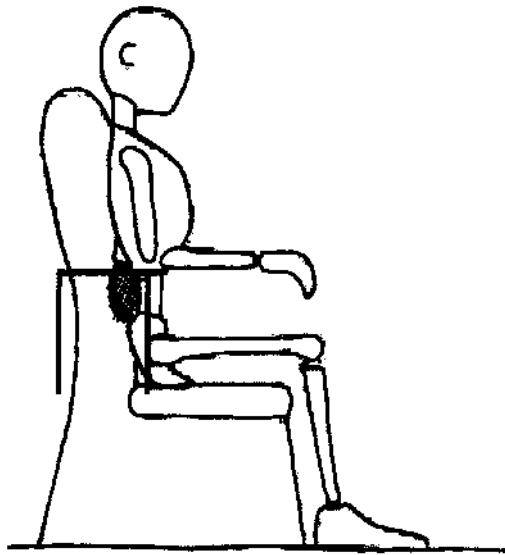
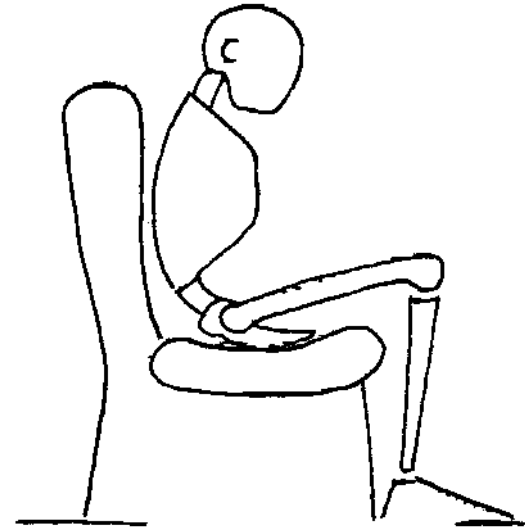
**È preferibile lavarsi i capelli sotto la doccia o
nella vasca da bagno inginocchiati al suolo**

È decisamente sconsigliato l'uso del lavandino



Centro di Fisioterapia

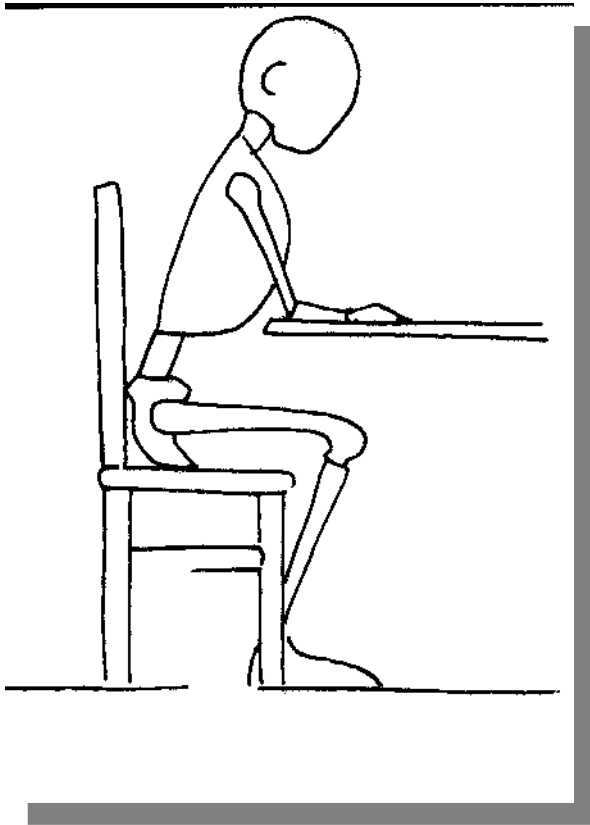
Posizione Seduta

**SI****NO**

Per mantenere la curva lombare fisiologica utilizzare un cuscinetto interposto tra il tratto lombare e lo schienale, gambe divaricate.

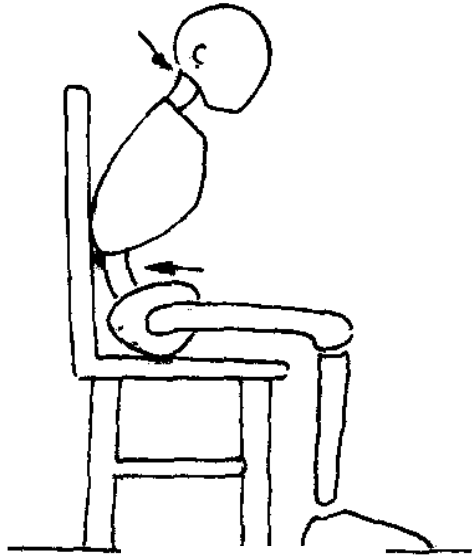


Centro di Fisioterapia

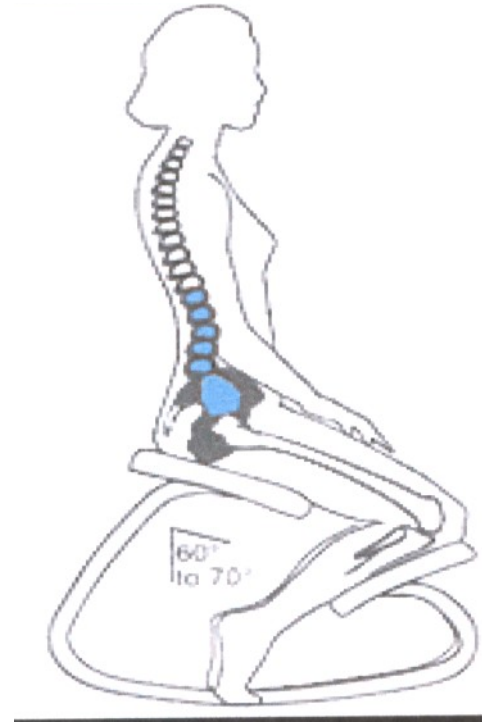


Fondamentale mantenere la lordosi lombare per ridurre al minimo la pressione discale. Scaricare il peso del busto anteriormente mediante un piano d'appoggio.

SI

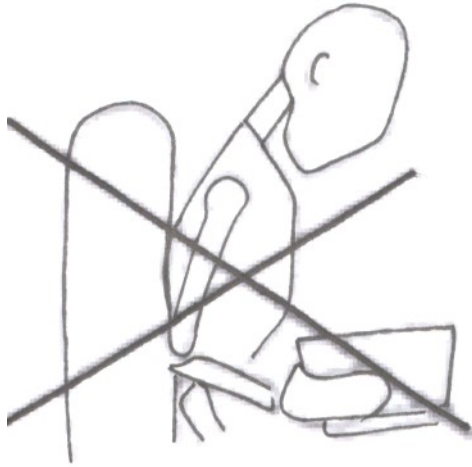


NO

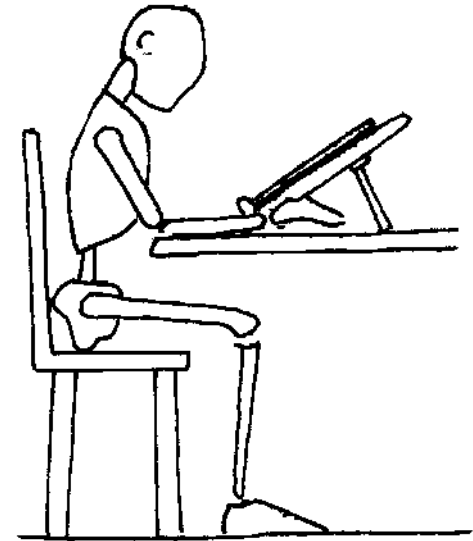


SI

Ottimale l'impiego di una sedia ergonomica



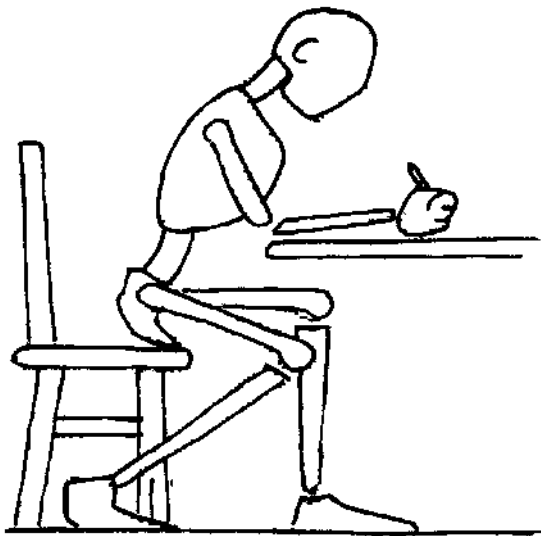
NO



SI

Nella lettura, attenzione a non flettere il tratto cervico-dorsale che a lungo andare provoca dolore: non far andare gli occhi al libro ma il libro agli occhi sollevandolo alla giusta altezza mediante l'appoggio dei gomiti sui braccioli o su un adeguato ripiano anteriore e l'uso di un leggio.

Attività sedentaria



SI



NO

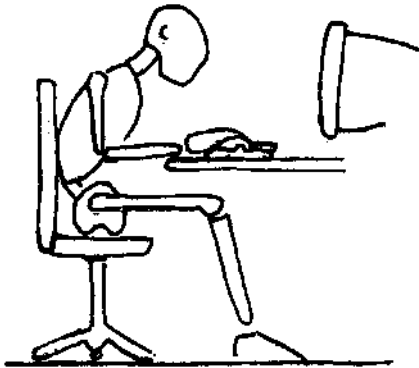


Centro di Fisioterapia

Lavorare al computer



SI



NO

- **Tastiera avanzata rispetto al bordo della scrivania**
- **Gomiti sui braccioli**
- **Il monitor deve essere posizionato di fronte, in maniera tale da consentire un'inclinazione dello sguardo di 15° -30° verso il basso.**

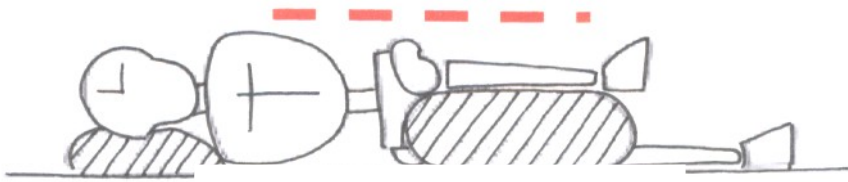


Centro di Fisioterapia



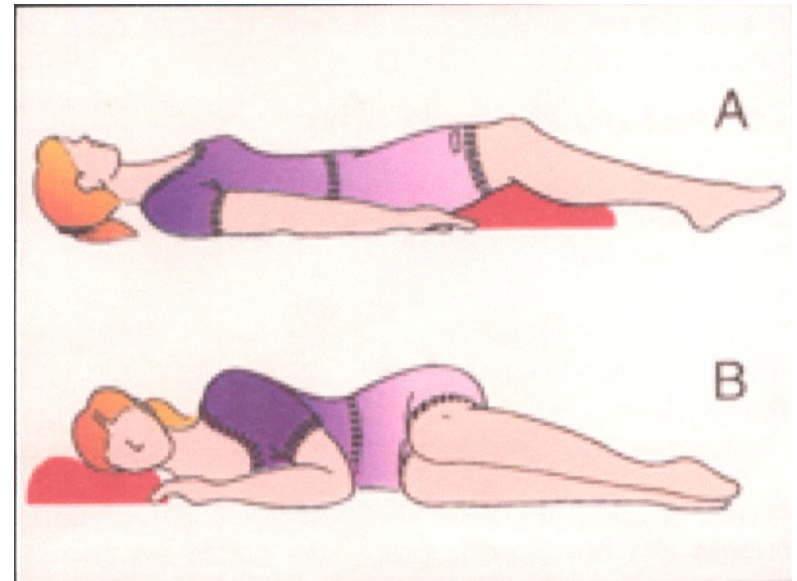
Centro di Fisioterapia

Posizione a Letto



SI

SI



Centro di Fisioterapia

WELLNESS POSTURALE

La Ginnastica del Benessere Ergonomico

METODO M.A.S.

Movimento Armonia Salute

Per informazioni

3C+A Centro di Fisioterapia srl

Via Monti di Primavalle n.133/145

tel/fax 066144916 / 066290034 r.a.

www.3cpiua.com 3cpiua@virgilio.it