

Come prendersi cura della propria schiena

Un po' di anatomia...

La colonna vertebrale, o rachide, è la struttura portante del nostro corpo. Oltre alla fondamentale funzione di sostegno ha anche una funzione motoria, poiché consente di muoverci nello spazio (ad

es. muovere la testa e flettere in avanti il busto) e una funzione protettiva nei confronti del midollo spinale; inoltre il rachide assume il ruolo di ammortizzatore naturale nei confronti di sollecitazioni e urti.

La colonna vertebrale è composta da una serie di elementi ossei sovrapposti gli uni agli altri: **le vertebre** ed è suddivisa in quattro regioni:



- *regione cervicale* costituita da 7 vertebre;
- *regione toracica* o dorsale costituita da 12 vertebre;
- *regione lombare* costituita da 5 vertebre;
- *regione sacro-coccigea* costituita da 9-10 vertebre.

Tra una vertebra e l'altra (ad esclusione della regione sacro-coccigea) s'interpone un cuscinetto fibro-cartilagineo chiamato **disco intervertebrale**, che ha una fondamentale funzione di ammortizzatore naturale, il cui scopo principale è quello di attenuare le sollecitazioni a cui è sottoposto il rachide sia in condizioni statiche, sia durante i movimenti. Inoltre, il disco intervertebrale conferisce mobilità alla colonna vertebrale consentendole di curvarsi in ogni senso e di ruotare.

La colonna vertebrale, vista anteriormente, è naturalmente diritta e divide il corpo in due parti simmetriche. Di lato, invece, presenta quattro curve fisiologiche: *lordosi cervicale*, *cifosi toracica*, *lordosi lombare*, *cifosi del sacro coccige*. La lordosi è una curvatura in avanti della colonna vertebrale. La cifosi è una curvatura indietro. Sono proprio queste quattro curve alternate che conferiscono elasticità e solidità al rachide.

Prendiamoci cura della schiena con l'attività fisica



La colonna vertebrale è una struttura forte ma delicata allo stesso tempo perché soggetta a continue e molteplici sollecitazioni. In particolare, il **tratto lombare** è il segmento vertebrale maggiormente sollecitato poiché ha il compito di sostenere i segmenti sovrastanti e compiere la massima parte dello sforzo durante i movimenti di

flessione ed estensione della colonna, data la pressoché completa rigidità del tratto dorsale. In generale possono bastare piccoli movimenti sbagliati, forzati e/o inadeguati della struttura vertebrale (vedi contributo “Secondo incontro attività fisica”) per far insorgere dei fastidi o dolori localizzati, quindi prendersi cura della nostra colonna è un lavoro che va svolto quotidianamente.

Nella pratica per salvaguardare la salute della colonna vertebrale è importante:

- ✓ **Ridurre i comportamenti sedentari.**
- ✓ **Fare attenzione agli sforzi eccessivi.** Sforzi intensi o sport “saltuari” (ad es. il tennis o corsa praticati dagli “sportivi della domenica” senza un’adeguata preparazione fisica) possono sollecitare eccessivamente il rachide. E’ potenzialmente rischioso anche allenarsi in palestra senza essere seguiti da personale qualificato, almeno all’inizio. Da qui l’importanza di allenarsi in modo costante, aumentare gradualmente l’intensità dell’esercizio ed evitare il “fai da te”.
- ✓ **Assumere una postura corretta durante tutte le normali azioni quotidiane** (vedi contributo “Secondo incontro attività fisica”); è importante ricordare che una delle azioni potenzialmente più “stressanti”, in particolare per il tratto lombare, è lo spostamento di un carico (es. prendere in braccio un bambino, sollevare una cassa d’acqua, spostare il divano) perché il peso dell’oggetto sollevato viene trasferito al rachide sottoforma di molteplici sollecitazioni e, nel caso in cui la postura assunta sia scorretta, può generare dolore.
- ✓ **Potenziare i muscoli addominali** (vedi tutorial “addominali 1-2” e sezione “esercizi addominali” del libretto “Attività fisica: breve guida per l’utilizzo del kit di piccoli attrezzi”); un buon tono di questi muscoli forma un sostegno anteriore alla colonna riducendo il carico, soprattutto sui dischi intervertebrali lombari, sia durante le attività quotidiane sia durante l’attività fisica.

- ✓ **Potenziare i muscoli paravertebrali**, ovvero della schiena (vedi tutorial “braccia 1-2” e sezione “esercizi arti superiori e schiena” del libretto “Attività fisica: breve guida per l’utilizzo del kit di piccoli attrezzi”); questi sono muscoli molto forti e con l’importante funzione di estendere, flettere, inclinare e torcere il tronco. Per questo un loro buon tono muscolare si traduce in un sostegno posteriore della colonna vertebrale che, in associazione a quello anteriore, aiuta a mantenere la corretta postura statica e dinamica e a ridurre il carico sulla struttura vertebrale.
- ✓ **Allungare i muscoli** tramite lo stretching (vedi tutorial “stretching” e sezione “defaticamento e stretching” del libretto “Attività fisica: breve guida per l’utilizzo del kit di piccoli attrezzi”) prestando particolare attenzione alla muscolatura posteriore della coscia e a quella della schiena.

Ci sono, inoltre, degli esercizi e posizioni che aiutano a rilassare i muscoli della schiena e a dare sollievo quando compaiono delle rigidità o delle sensazioni dolorose nella zona del rachide. Queste posizioni sono anche definite “antalgiche”. Di seguito alcuni esempi.



ESERCIZIO 1

Posizione supina con una palla morbida sotto l’area lombo-sacrale. Avvicinare entrambe le ginocchia al petto cingendole con le braccia. E’ possibile mantenere la posizione anche senza palla, eventualmente appoggiando le gambe su uno sgabello o una sedia (molto utile per il tratto lombare).



ESERCIZIO 2

Mantenendo la posizione precedente spingere il mento verso il basso, allungando il tratto cervicale; in questo modo si otterrà una decompressione delle vertebre cervicali e un rilassamento dei muscoli posteriori del collo.



ESERCIZIO 3

In posizione seduta sui talloni flettere il busto verso il basso allungando le braccia in avanti. Le mani possono appoggiare sopra un piccolo rialzo o direttamente a terra. Si otterrà un allungamento completo della colonna vertebrale.