

**Essere & benessere | In primo piano**

✉ benessere@stpauls.it

**Quando serve la chirurgia**

► Alla lunga, le posture scorrette dovute alla tensione muscolare possono provocare uno sbilanciamento coronale (frontale) e sagittale (laterale) del rachide, determinando scoliosi, cifosi, lordosi e altre deformità dello scheletro che - causando dolore, difficoltà motorie o addirittura ernie e protrusioni discali - richiedono una soluzione chirurgica. «Rispetto al passato, esistono tecniche mininvasive, percutanee ed endoscopiche che restituiscono stabilità alla colonna vertebrale in tutta sicurezza e con un recupero post-operatorio più rapido», commenta il dottor Luigi Valentino Berra, specialista in neurochirurgia presso l'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano ([www.neuroberra.it](http://www.neuroberra.it)). «A seconda del problema, si può valutare la rimozione del materiale discale erniato o magari l'interposizione fra le vertebre di spaziatori interspinosi, placche, viti e barre: in ogni caso, grazie alle nuove tecnologie, i vantaggi sono numerosi e spaziano dalle cicatrici poco visibili ai tempi ridotti di intervento e degenza». Con questi trattamenti all'avanguardia si verificano recidive solo nel 10 per cento dei casi, ulteriormente ridotte se si persegue un successivo aggiustamento dello stile di vita.

► pattini e qualsiasi attività capace di scaricare la tensione psicofisica. «Non trattandosi di un problema ortopedico, che richiederebbe maggiore attenzione nella scelta di uno sport, il mal di schiena muscolo-tensivo non impone particolari limitazioni e trova giovamento nel semplice estraniarsi dalla realtà che "nutre" il dolore», aggiunge Romano.

Ovviamente, un ulteriore beneficio si può ottenere dalla terapia psicologica, l'unica che si rivolge alle cause profonde del problema e aiuta non solo a controllare i livelli di stress ma soprattutto a limitarne l'effetto negativo sulla schiena e sugli altri distretti del corpo.

«La fisioterapia offre poi un ricco ventaglio di opportunità per dare sollievo in caso di dolore, spaziando dai massaggi



manuali agli esercizi specifici da svolgere per allungare, contrarre o stirare la muscolatura», illustra Romano. «A seconda dell'azione necessaria, che dipende dall'intensità del dolore e dal tratto interessato, verrà scelta la soluzione più idonea, che dovrà essere più o meno rilassante, più o meno stimolante».

In alcuni casi, i trattamenti possono essere associati al taping neuromuscolare, una particolare tecnica di bendaggio con cerotti colorati - inventata negli anni Settanta dall'agopuntore giapponese Kenzo Kase e diventata famosa in ambito sportivo - che favorisce il movimento attraverso una particolare stimolazione del sistema linfatico e della circolazione sanguigna, in maniera completamente priva di farmaci e anallergica. «Il nastro presenta un'elasticità simile a quella della pelle e può essere tagliato in varie forme per consentire un'applicazione con diversi metodi e tensioni a seconda dello scopo che si vuole raggiungere».

A tutto questo, va poi sommato un aggiustamento dello stile di vita, per lo meno negli aspetti modificabili che possono aiutare a conquistare una schiena forte e in salute.

Evitare le posizioni fisse (in piedi o seduti) e i movimenti ripetitivi. Qualsiasi azione della vita quotidiana dovre-

be essere compiuta limitando le posizioni articolari estreme, quelle statiche protratte per lungo tempo e i movimenti troppo rapidi. A casa e al lavoro, è bene fare pause frequenti (almeno cinque minuti ogni ora), camminando per brevi tratti, effettuando qualche leggero stiramento e respirando profondamente.

**Correggere le posture scorrette**

Talvolta, la tensione muscolare può determinare uno squilibrio posturale che può essere valutato dal fisioterapista. A quel punto, possono essere prescritti

**SOLO FISICO?**

La terapia psicologica è l'unica in grado di scandagliare le cause profonde del problema.

