

# **MAL DI SCHIENA, DISTURBO CURATO MALE**

*Un paziente su due arriva dall'ortopedico  
in condizioni gravi*

Mal di schiena, uno dei disturbi più diffusi e sottovalutati. Una persona su due che soffre di mal di schiena arriva dall'ortopedico in condizioni gravi. “Non mettiamo la testa sotto la sabbia, questo disturbo se non curato può bloccarci al letto da un giorno ad un altro”. A mettere in guardia è il **Prof Sandro Rossetti, Ortopedico, Medico dello Sport, Responsabile della Divisione di Ortopedia e traumatologia dell'Ospedale San Camillo di Roma.**

“Tutti più o meno abbiamo sofferto e soffriamo di mal di schiena. Chi per una postura sbagliata, per movimenti errati, a causa di vere e proprie patologie ma anche per uno sport fatto male, senza un particolare allenamento – afferma Rossetti – La parola d'ordine è controllo. Non bisogna far degenerare la situazione, è necessario intervenire per contenere il disturbo e non abbassare mai la guardia perché può crearci dei seri problemi di mobilità”.

## **Le sette regole per un sano mal di schiena**

- **Rinforzare la muscolatura paravertebrale**
- **Sottoporsi a controlli preventivi**
- **Evitare sforzi in flessione della colonna**
- **Limitare al minimo l'uso della vettura**
- **Dormire su un materasso semi-rigido**
- **Curare la propria postura**
- **Evitare il freddo sia notturno che diurno**

“La prima regola è importante perché la proiezione della colonna è data dal tono della muscolatura paravertebrale, in pratica il muscolo crea un

vero e proprio busto muscolare che sostiene la nostra struttura ossea – afferma il Prof. Rossetti – Inoltre bisogna ricorrere allo specialista preventivamente per un controllo clinico e radiografico che ci potrà permettere di porre in atto eventuali accorgimenti. Non dimentichiamo la terza regola: ricordarsi che gli sforzi in flessione (sollevare pesi) sono sempre da evitare, casomai flettere le ginocchia”.

“Cercare sempre di limitare al minimo l'utilizzo della vettura e comunque di qualsiasi mezzo che provochi micro vibrazioni sulla nostra colonna vertebrale, dobbiamo ricordarci che i dischi sono gli ammortizzatori della nostra colonna e più si sollevano più si consumano”, aggiunge l'esperto.

“La salute della nostra colonna vuole che le ore di riposo si trascorrano su un letto rigido ma non eccessivamente, per cui è opportuno ricorrere o al materasso ortopedico o al letto rigido. Importante curare la postura con idonee calzature ed eventuali cicli di ginnastica posturale che è assolutamente da utilizzare nei soggetti giovani che cominciano a soffrire di problemi con la colonna. Bisogna proteggere con idonei indumenti la nostra schiena da sbalzi di temperatura, il passaggio dal caldo al freddo provoca certamente risentimenti nevritici”, conclude.