

Fig. 13 Nello spostare un oggetto pesante, appoggiare la schiena ad una parete

ad una scrivania, quando si lavora ad un bancone (figura 11). Un ulteriore accorgimento può essere quello di porre un piede davanti all'altro su uno sgabello (per chi sta in piedi, come in figura 11) o entrambi i piedi su una pedana obliqua (per chi sta seduto, come in figura 25), per rilassare i muscoli della schiena (l'altezza massima del supporto deve essere di 10-15 cm; al posto di uno sgabello possono andare bene anche dei libri).

Se dovete trasportare dei sacchetti o altro è bene suddividere il peso tra le due mani, oppure farsi aiutare da un'altra persona, per evitare che la schiena assuma un atteggiamento asimmetrico, specie per pesi ingombranti (figura 15). Se usate le borse a tracolla, badate bene di non sovraccaricarle e di spostare di tanto in tanto la borsa da una spalla all'altra.

Nel posizionare un oggetto su un piano alto è opportuno utilizzare una scaletta, per evitare di inarcare la schiena, cercando di mantenere l'oggetto il più vicino possibile al corpo (evitare di trasportare o tenere pesi sulle mani a gomito esteso e anteposto) (figura 12 e 14).

Nel caso si verificasse la necessità di spostare un oggetto pesante (ad esempio un mobile) bisogna evitare di spingere dal davanti (la schiena tende ad inarcarsi), piuttosto

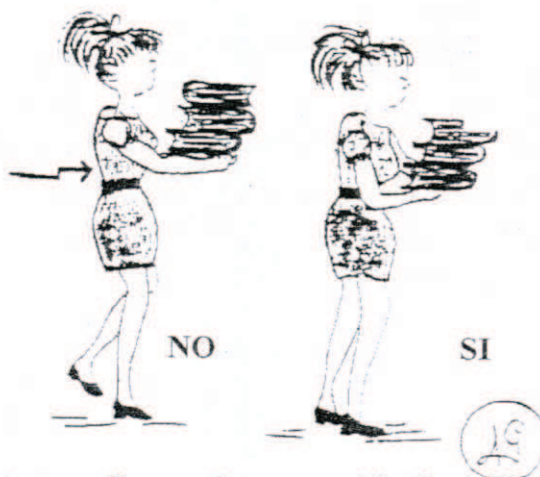


Fig. 14 Mantenere gli oggetti trasportati il più vicino possibile al corpo

eseguire la suddetta manovra dal di dietro, con la schiena ben appoggiata alla parete di ciò che si sta spostando e fare leva sugli arti inferiori (figura 13).
Per quel che riguarda il riposo notturno è importante evitare un letto troppo rigido o



Fig. 15 Se si trasportano oggetti ingombranti e pesanti farsi aiutare da un'altra persona

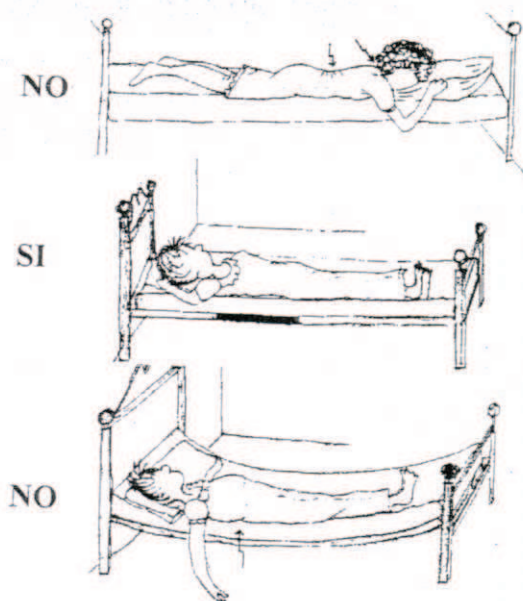


Fig. 16 A letto assumere sempre la posizione corretta



Fig. 17 Come alzarsi dal letto

molle; reti e materassi vanno scelti con attenzione e magari provati direttamente al momento dell'acquisto; ad esempio un materasso in sola lana risulta piuttosto cedevole, così una rete non ortopedica. Si consiglia di ricercare sempre un buon equilibrio nella relazione di questi due elementi: se ho un materasso di lana a cui non voglio rinunciare, però ad acquistare una rete ortopedica e se necessario a disporre una tavola di legno sul materasso, per tutta la sua lunghezza; un sistema ideale di riposo potrebbe essere costituito da un materasso a molle non troppo rigido ed una rete ortopedica; sostanzialmente è importante che il corpo deformi leggermente il piano di appoggio e che viceversa non vada in deformazione (figura 16).

Il letto non deve avere uno spessore tale che la testa sia sempre ben allineata al corpo (se

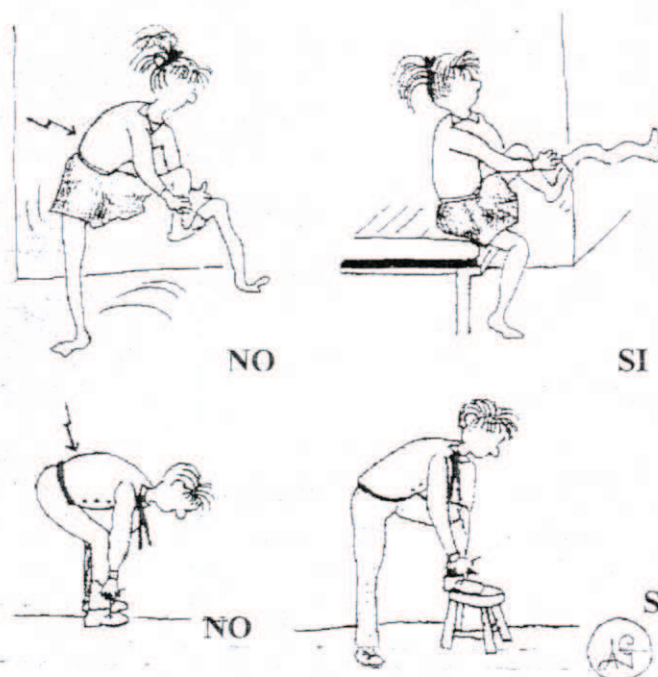


Fig. 18 Nel vestirsi cercare sempre un punto di appoggio

troppo alto, il collo tenderebbe a flettersi in posizione supina o ad inclinarsi eccessivamente in posizione sul fianco; viceversa se fosse troppo basso o se non ci fosse; o e nell'altro caso non verrebbe ad essere rispettata la fisiologica lordosi cervicale). La corretta posizione del tratto cervicale è importante, poiché come già detto in precedenza, la



la vertebrale è un sistema costituito da più segmenti che si influenzano a vicenda.

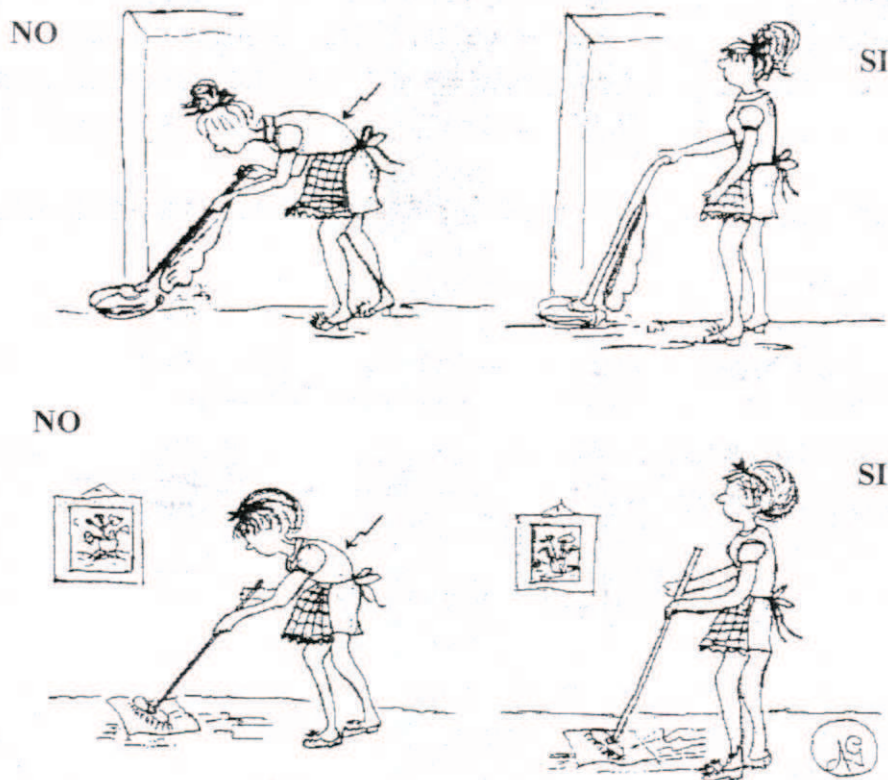


Fig. 20 Quando si eseguono le pulizie non piegare troppo la schiena

nte il sonno, per quanto possibile, bisogna evitare la posizione prona (pancia sotto), che tende a modificare l'atteggiamento delle curve vertebrali, producendo un sovraccarico rachide, che può portare ad un risveglio doloroso; la posizione supina (pancia sopra) e a sul fianco sono più fisiologiche (figura 16).

omento del risveglio o comunque quando ci si alza da un letto è bene disporsi su un o, piegare le ginocchia e fare scendere le gambe verso il pavimento, appoggiandosi sul o dallo stesso lato, ed infine sollevarsi puntando le mani sul materasso (figura 17). Nel si e lavarsi (figura 19) bisogna realizzare sempre delle posture corrette e stabili; ad ipio evitare di indossare dei calzini in piedi, senza sedersi; mentre si calza un piede infatti, ndo restare in appoggio solo sull'altro, si rischia di perdere l'equilibrio; se ci si deve iare le scarpe disporre il piede su uno sgabello non troppo basso, per evitare di lavorare sessiva flessione del rachide lombare (figura 18).

do si eseguono delle pulizie in casa o altrove, cercare di non lavorare con la schiena o piegata: per pulire i pavimenti scegliere una scopa o aspirapolvere con manici ientemente lunghi o a vari snodi (figura 20); per riassettare un letto inginocchiarsi,

lo a terra un solo ginocchio o se necessario entrambe (figura 21); nello svuotare la

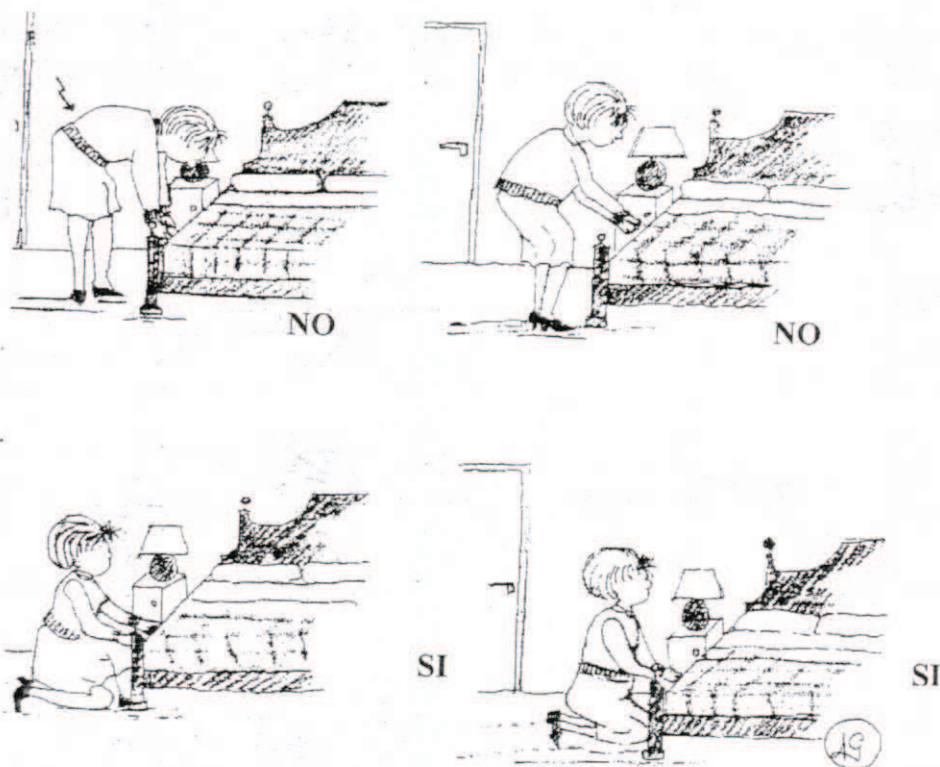


Figura 21 Nel riassetare il letto non piegare la schiena

isare più recipienti, per evitare di eccedere nel peso da sollevare, e collocare i
stessi, prima di riempirli, non troppo in basso (per le operazioni di carico e scarico
menti è ideale una lavatrice con caricamento dall'alto; in caso di caricamento dal
si all'altezza dell'oblò, piegando le ginocchia e mantenendo la schiena diritta, come
'2); quando infine si stendono i panni avere sempre vicino uno sgabello su cui
recipiente contenente i panni.

dell'auto è importante sedersi non troppo lontano dal volante, con schienale
circa 105°, ginocchia flesse a poco più di 90° e gomiti quasi estesi (figura 24).
sulla vettura mettersi di spalle all'auto con la schiena ben allineata, abbassarsi
osi con le braccia, poi sedersi lentamente e sollevare gli arti inferiori per introdurli in
ruotare il bacino. Nello scendere dalla vettura eseguire la manovra opposta alla
, sorreggendosi bene con le braccia e spingendosi con le gambe (figura 24).



Figura 22 Nel caricare la lavatrice dal basso piegare le ginocchia

chi lavora con l'auto (ad esempio i taxisti) può essere utile sostituire il sedile con uno

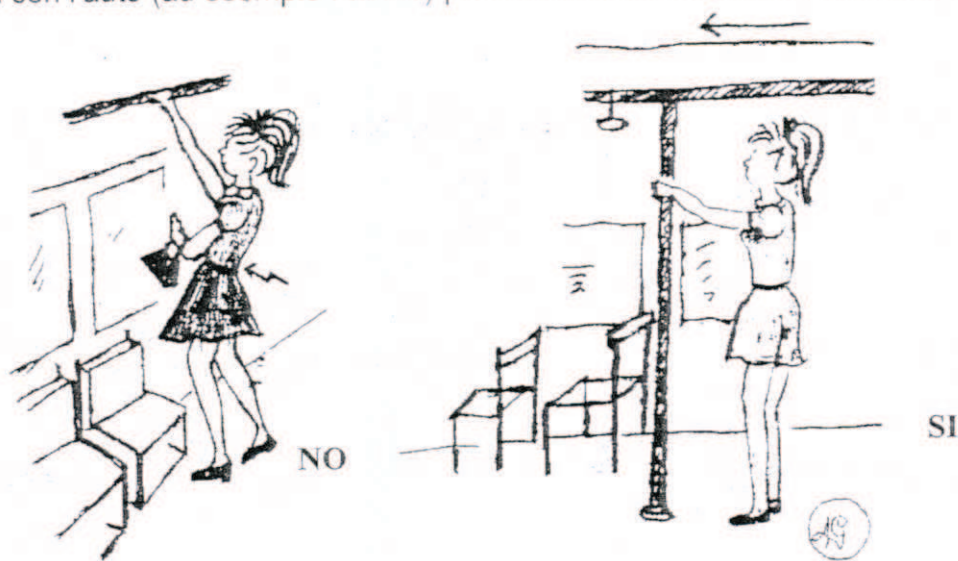


Fig. 23 Posizione da tenere in autobus

armato in maniera tale da aiutare il rachide lombare a mantenere la fisiologica lordosi.

Se si devono fare viaggi lunghi è opportuno fermarsi ogni 2 o 3 ore per un tempo di 10-15 minuti circa, a "sgranchirsi" le gambe e la schiena, ponendosi degli obiettivi durante il riposo, come ad esempio una telefonata o un caffè. In realtà qualsiasi posizione (come seduti in ufficio, fermi in piedi, ecc.) mantenuta per troppo tempo risulta dannosa per la schiena; quindi è corretto muoversi spesso durante la giornata.

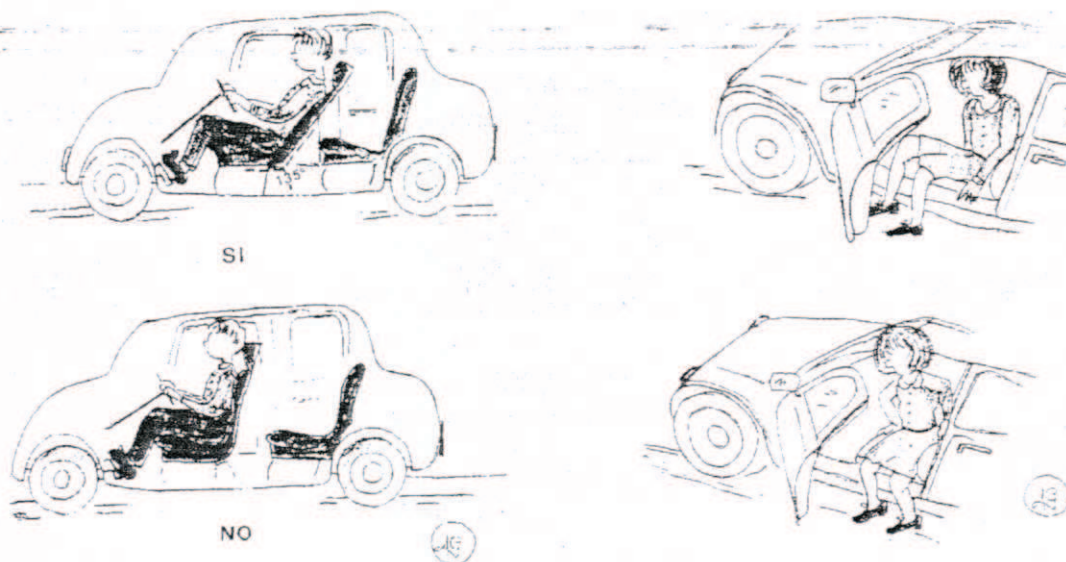


Fig. 24 In automobile: come stare seduti, come salire e scendere

Quando si va in autobus, compatibilmente con l'affollamento, assumere una posizione a gambe leggermente divaricate, tenendosi agli appositi sostegni, meglio se con il corpo dietro

ostanza e fatica inizialmente, ma con estrema naturalezza in seguito; i vantaggi non saranno immediati, ma di sicuro a breve scadenza.

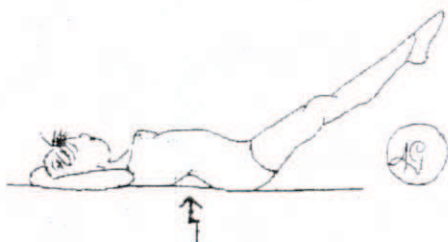


Fig. 29 Esercizio per rinforzo muscoli addominali sconsigliato

DECALOGO PER IL LOMBALGICO

1. Quando eseguite il sollevamento di un peso, abbassatevi piegando le ginocchia e tenete sempre gli oggetti vicino al corpo. Evitate sollevamenti in torsione, flessione e allungamento.
2. In fase acuta può essere utile assumere una posizione di scarico della colonna lombare che è quella supina, a ginocchia piegate ed eventualmente sollevate da cuscini (figura 30).
3. Usate una sedia con un buon sostegno a livello lombare.
4. Ponete le superfici di lavoro ad un'altezza giusta, rispetto alla vostra statura.
5. Portate scarpe comode con tacco medio, di 3-4 cm circa, (evitare tacchi alti o bassi).
6. Mettete un cuscino dietro alla zona lombare quando guidate per lunghe distanze; fermatevi spesso e camminate per qualche minuto.
- ~~7. Eseguite regolarmente esercizi (esercizi specifici che apprenderete durante il corso SEP e se possibile attività fisica adeguata).~~
8. Utilizzate pedane basse su cui posizionare i piedi, se dovete stare seduti a lungo.
9. Per evitare il dolore mattutino a carico della colonna vertebrale, durante il riposo notturno preferite la posizione laterale o eventualmente supina, ricercando sempre il corretto allineamento del corpo.
10. Cercate di non aumentare di peso.

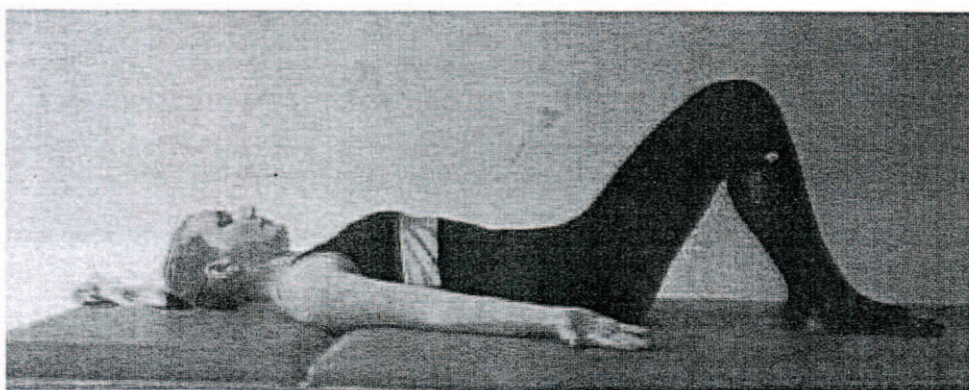
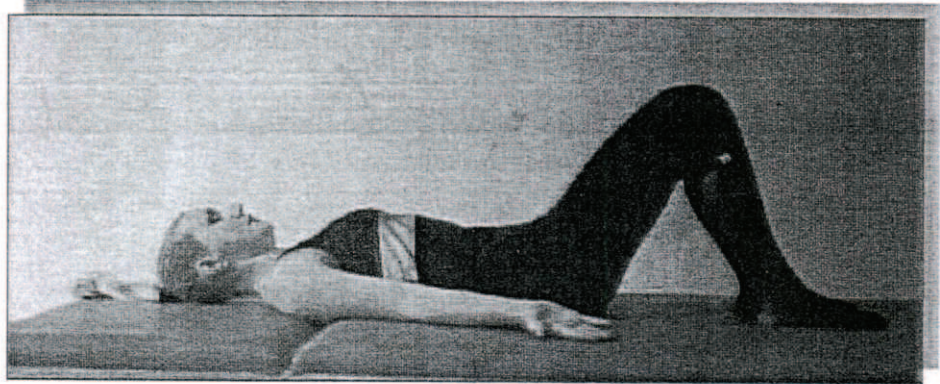


Fig. 30 Posizione di scarico della colonna lombare

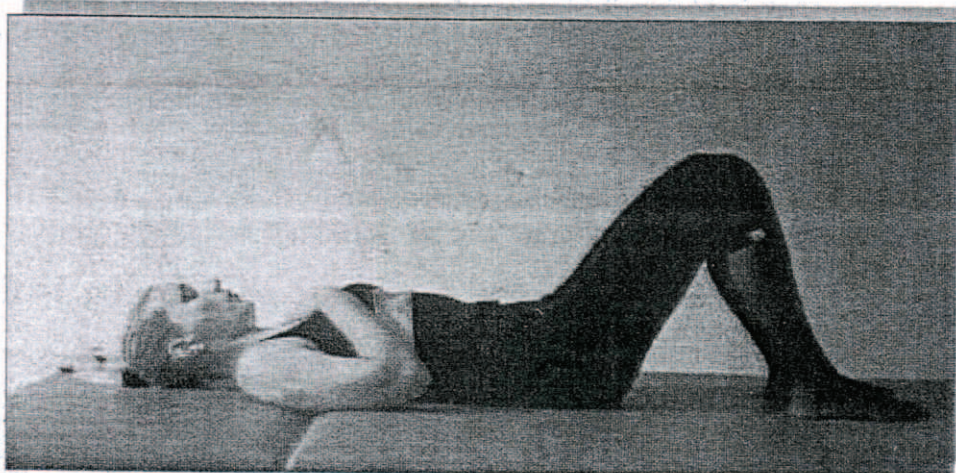
Esercizio n° 1

Vi trovate a pancia sopra (posizione supina) sul tappeto con le gambe piegate



e i piedi appoggiati al suolo per favorire l'appoggio della colonna lombare, le braccia sono distese lungo il corpo con il palmo delle mani rivolto verso l'alto per

permettere l'appoggio e l'apertura delle spalle e della gabbia toracica. In questa

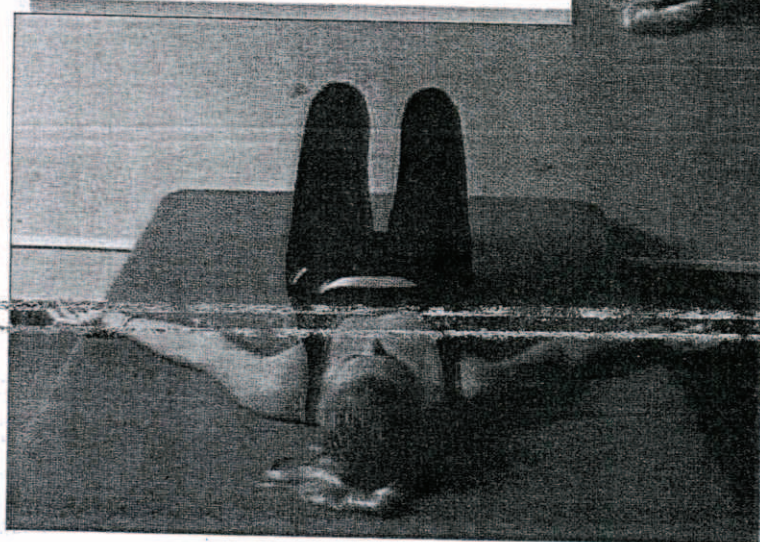
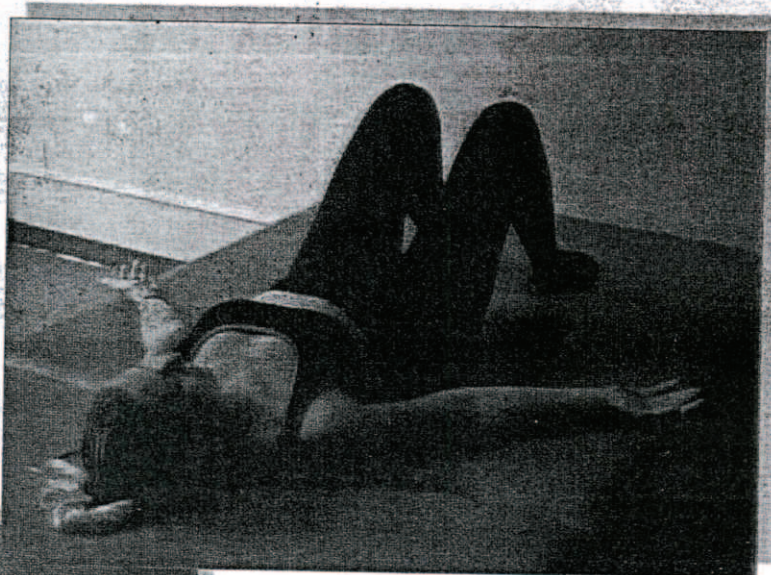


posizione eseguite la respirazione in modo lento e controllato:

insirate, trattenete l'aria per pochi attimi e soffiate profondamente insistendo con la mano sulla discesa della parte alta del torace.

Esercizio n°2

Siete in posizione supina con le



gambe piegate e i
piedi appoggiati a
terra, le braccia lungo
i fianchi e
leggermente lontane
dâl tronco, il palmo
delle mani sempre
rivolto verso l'alto,

inspirate in questa posizione
trattenete il respiro e lenta-
mente soffiare fuori l'aria
allargando le braccia ben
aderenti al tappeto.

Tornate nella posizione di
partenza.

