



Fregene, tempo d'estate, di sole, di mare, di attività sportiva e di... mal di schiena!

La nostra cittadina per la sua posizione geografica e per il suo territorio pianeggiante ben si adatta a coltivare ciò che gli antichi chiamavano "mens sana in corpore sano". Ma in questo periodo, complice il bel tempo e l'alta pressione, l'attività fisica si risveglia dal lungo torpore invernale. Bello, bellissimo... ma ecco apparire i primi doloretto di schiena che inizialmente si possono manifestare soltanto come un lieve fastidio, ma che potrebbero trasformarsi in vere e proprie serie ripercussioni sul nostro apparato neuro-motore con le classiche sciatalgie, sciatiche o lombalgie.

Ma cos'è la lombalgia?

La lombalgia è una dolenzia alle articolazioni, ai muscoli e all'apparato neuro trasmettitore di quella parte di colonna vertebrale chiamata lombare che si estende dal sacro alle prime vertebre dorsali. Perché si forma? La nostra colonna vertebrale ha un'insieme di curve, che si evidenziano maggiormente nella visione laterale (lordosi, cifosi) che hanno il compito di ammortizzare le forze alle quali tutti noi siamo sottoposti: forza di gravità, forza di resistenza al suolo, forze di carico dinamico. E' questo il vero compito della colonna: ammortizzare, rendere elastici. La motivazione della sintomatologia in questo tratto del corpo è da cercare, prima ancora che nelle patologie organiche (ernie, protusioni, listesi, schisi, artrosi, etc.) che sono soltanto conseguenze di una problematica di fondo, nella mancanza di ammortizzamento dei carichi di ripartizione.

Particolare importanza prendono, in questo senso, concetti come "verticalizzazione" "rettinealizzazione" "iperlordosi" o "ipercifosi" della colonna perché, prima ancora della

Mal di schiena, meglio prevenire

E' il momento clou per l'attività sportiva con la quale possono insorgere i primi fastidi. Come preservare la colonna vertebrale, il sostegno del nostro corpo nostro...

di Enrico Pasquini*



patologia formatasi, hanno valore di "terreno di base", di aspetto congenito, spesso anche ereditario, attraverso e per conto dei quali le patologie si creano.

La comprensione delle dinamiche globali è dunque la cosa principale su cui andare ad agire in un ambito reale di prevenzione, cura e riabilitazione, perché solo una visione d'insieme potrà farci capire il ruolo di fattori concomitanti nello scatenarsi di quel "mal di schiena".

Affrontare il dolore momentaneo, senza una visione globale dell'intero sistema individuale della persona in esame, rischia di essere un insuccesso sia a breve che, in particolare modo, a lungo termine. Allora attenzione a non cadere nel tranello dell'unicismo biomeccanico, perché la colonna, vista in un contesto globalmente olistico è molto di più di un ripartitore di forze. Rappresenta il

nostro sostegno, la propulsione delle nostre emozioni e molto, molto altro ancora dove si ritrova, ad esempio, una buona funzione dell'apparato digerente (il gonfiore non è mai soltanto davanti ma anche "dietro" ed influenza la libertà di movimento della colonna lombare) un buon equilibrio dell'apparato urinario e riproduttivo (pensiamo ad una ipertrofia prostatica o ad una cisti ovarica all'interno del piccolo bacino dove, per l'appunto, la lombare ne è la parete posteriore) o ad un buon equilibrio della nostra tensione emotiva (lo "stress" che scarica sul nostro apparato muscolare).

E' facile ora intuire che, quando parliamo di colonna vertebrale, bisogna parlare di una visione integrata in cui il corpo umano è visto non come unità separate, ma come un tutto armonico che si inserisce, in un concetto più ampio, al centro di un uni-



verso il cui equilibrio totale è sempre psico-fisico-emozionale.

Non esiste quindi soltanto una ripartizione di forze ma una storia personale di questa ripartizione, all'interno della quale troviamo tutto il nostro vissuto clinico, le nostre patologie più o meno funzionali, più o meno gravi, ma anche, e soprattutto, la fatica della nostra schiena e del nostro corpo, di mantenersi in equilibrio, comfort ed economia energetica.

Come si cura il mal di schiena e come si previene?

Se adottiamo e comprendiamo l'approccio olistico della concausa e della multifattorialità di una sintomatologia (il dolore del mal di schiena in questo caso ma è un concetto vali-

do per qualsiasi altro sintomo) non possiamo che accettare anche il concetto di multifattorialità nella cura di questa sintomatologia.

E da qui il concetto si complica perché l'uomo, per sua natura, non è entità assestante composta di tanti piccoli pezzi separati, ma un tutt'uno armonico, in cui la variazione di un sistema si ripercuote obbligatoriamente sul resto. Pensiamo ad esempio a quanto la nostra psiche o il nostro atteggiamento positivo o negativo influisca sulla guarigione da un male, o pensiamo alle nostre tensioni muscolari dovute a sbalzi emotivi (lo stress) o pensiamo, esperienza di tutti i giorni, a quanto un attacco anche acuto di dolore lombare si plachi leggermente rego-

larizzando la digestione, eliminando l'aria intrappolata nel nostro apparato digerente.

E allora, a che cosa è dovuto il nostro mal di schiena? Alla biomeccanica?

Al sistema digerente? Alla ripresa dell'attività fisica? Al disequilibrio posturale?

Alla condizione psico-emozionale? Al calo della "forza momentanea di reazione" o alle difese immunitarie? Alla stagione con i suoi sbalzi di temperatura, all'umidità?

La realtà è che tutto questo conta, all'unisono. La guarigione, qualsiasi guarigione, è sempre la riconciliazione con i meccanismi globali del nostro corpo. In una sorta di melodia ben scritta, il suo risultato armonico è dato dal complesso di tutte le note messe insieme e non dalla loro singolarità.

**Dott. Enrico Pasquini
Osteopata D.O. Medicina
Naturale - Bioenergetica
Studio: Viale Castellamare 45.
Fregene, Tel. 06-665.65.024
email: info@enricopasquini.it*