

## Running, camminate veloci e trekking migliorano la qualità di ossa e dischi intervertebrali.

→ che hanno fatto ginnastica artistica o ritmica», spiega il dottor Bertini. «Nel caso, può tornare utile appoggiare i glutei a una parete e spingere il bacino in avanti finché non senti che le spalle toccano il muro e poi passeggiare per una decina di minuti, mantenendo questa postura». Inoltre, al programma suggerito dal dottor Pucciarelli puoi aggiungere questo esercizio: supina, con le ginocchia piegate e i piedi ben aderenti al suolo, posiziona le mani sotto la parte bassa della schiena. Ora, spingi la zona lombare in modo da «appiattire la colonna», quindi solleva di circa 4 cm prima la gamba destra e poi la sinistra. Rimani in questa posizione per 30", poi riporta i piedi a terra. Rilassati per mezzo minuto e ripeti altre 2 volte.

### Come capire se hai un'ernia

«Assumere a lungo una postura scorretta può generare dolori a carico della colonna», afferma il dottor Virelli. Ma come capire se la causa, invece, è legata al danno provocato da un'ernia del disco a carico di un nervo? «La diagnosi richiede una visita medica approfondita, però anche il paziente può averne il sospetto. In caso di ernia, per esempio, si prova un dolore intenso a una delle due gambe, cui si associano formicolii, bruciori e una sensazione simile a una scossa che corre lungo tutta la parte posteriore ed esterna della gamba, fino alla zona laterale del piede. Questa può anche partire dall'inguine e arrivare all'alluce, interessando l'area interna della gamba. Inoltre, è in grado di associarsi a una debolezza dei muscoli che "tirano" il piede verso l'alto o lo spingono in basso: un quadro che può provocare una maggiore tendenza a inciampare o che rende difficile fare qualche passo in punta di piedi. Se non viene trattato, il dolore acuto dura di solito qualche settimana e, soprattutto all'inizio, si accompagna all'impossibilità di muovere la schiena. Molto spesso ha una risoluzione spontanea ma è importante

### SE IL TRATTO CERVICALE FA MALE

«È il classico dolore muscolare che può essere legato a un disordine posturale», avverte il dottor Gabriele Pucciarelli. «Per intervenire si può applicare sulla zona dolorante un asciugamano caldo a una temperatura di circa 40-45 °C per almeno 15', 2-3 volte al giorno», suggerisce l'ortopedico Luca Bertini. «Un'altra soluzione è l'uso di un termoforo: si tratta di una specie di cuscino elettrico che emana calore, da mettere sulla zona per 8 ore», aggiunge il dottor Lorenzo Virelli. Poi, dopo la fase di dolore acuto, puoi eseguire questo esercizio: «Seduta, fai passare la mano destra sopra la testa e appoggia il palmo sull'orecchio sinistro. Quindi, spingi lentamente il capo verso destra. Raggiunta la massima flessione, mantieni per 30". Da ripetere 3 volte per lato», conclude il dottor Pucciarelli.



sottoporsi a una visita». Quando la causa è di natura posturale, invece, il dolore è più sopportabile: «Però può diventare fastidioso, poiché se non viene affrontato tende a diventare cronico», aggiunge Virelli.

### Quando andare dal medico

Se nonostante l'impegno con gli esercizi, la tua postura resta sbilanciata in avanti, di lato o se soffri di mal di schiena causato dal classico colpo della strega, devi rivolgerti a un esperto. «Se le alterazioni posturali si associano a dolori, ma soprattutto a parestesie e "scosse", è bene non fare nulla e andare subito da uno specialista», aggiunge Bertini. «Di solito la prima figura di riferimento è il fisiatra, che lavora in team con fisioterapisti e laureati in scienze motorie. Durante la visita e gli eventuali esami, l'esperto può individuare problemi che richiedono le competenze di altri specialisti come ortopedici, endocrinologi o neurochirurghi», aggiunge Virelli. «La postura è un meccanismo che interessa tutto il corpo, non solo la colonna. Di conseguenza alcuni problemi possono scaturire da bocca, piedi o vista, per esempio. Quindi, trovare la soluzione diventa un lavoro d'équipe che coinvolge figure come l'odontoiatra o il podologo, esperti in posturologia», precisa Pucciarelli. ●