

Addio al mal di schiena

Milano, 25 maggio 2012

Lombalgia: sono circa 15 milioni le persone che in Italia accusano questo disturbo sporadicamente, ben oltre 2 milioni sono quelle che ne soffrono in maniera costante e prolungata. Ecco un nuovo rimedio

Il mal di schiena è un disturbo democratico: colpisce, infatti, tutti almeno una volta nella vita, indipendentemente da sesso, età, professione e conto in banca. E se sono circa 15 milioni le persone che in Italia accusano questo disturbo sporadicamente, ben oltre 2 milioni sono quelle che ne soffrono in maniera costante e prolungata. Stiamo parlando della lombalgia, una patologia dalle molteplici cause che, per la sua protratta sintomatologia dolorosa ha un forte impatto, oltre che sanitario, psicologico, sociale ed economico. Una vera e propria epidemia mondiale da anni al centro di numerose ricerche.



Un gruppo di Iyengar yoga

LA SPERIMENTAZIONE — Particolarmente interessante quella prodotta dalla West Virginia University di Morgantown, negli States, pubblicata sulla rivista *Spine Journal*. L'équipe coordinata dalla dottoressa Kimberly Williams ha assegnato a un gruppo di 90 persone adulte, tutte afflitte da dolori cronici alla parte bassa della schiena, una terapia convenzionale con farmaci antidolorifici, oppure in alternativa sei mesi di due incontri settimanali di sedute yoga metodo Iyengar. Un metodo terapeutico ritenuto dagli scienziati americani dal punto di vista scientifico molto rigoroso grazie all'impostazione data dal suo ideatore Bellur

Krishnamachar Sundararaja Iyengar che, dopo anni di studio, è riuscito a dare agli asana, le posizioni del classico hatha yoga e al pranayama, la tecnica respiratoria, una tale precisione di esecuzione e qualità, da potere essere utilizzati anche a scopi terapeutici. Ma torniamo alla sperimentazione. Ebbene, a 24 settimane dall'inizio dell'esperimento, nel gruppo di Iyengar yoga - randomizzato tramite l'Oswestry Disability Questionnaire, uno speciale questionario che misura quanto il dolore limiti le attività quotidiane, il Visual Analogue Scale (VAS) che permette al paziente di definire l'intensità del suo dolore; il Beck Depression Inventory, un questionario per la rilevazione della depressione - i ricercatori hanno osservato una significativa riduzione tanto nella disabilità funzionale quanto nell'intensità del dolore e nella sintomatologia depressiva. Una riduzione di gran lunga maggiore di quella espressa dal gruppo di controllo. Un miglioramento rimasto tale anche dopo altri sei mesi di follow-up.



Esercizi di Iyengar yoga

IL METODO IYENGAR — A differenza di altre tecniche yoga e alcune ginnastiche antalgiche in questo metodo si pongono dei precisi limiti, con lo scopo di fare eseguire alla colonna e a tutte le articolazioni movimenti sempre corretti. Non si esaspera mai il movimento rispettando sempre l'ergonomia del corpo. L'approccio è graduale, si ricerca la corretta postura, l'allineamento strutturale e poi solo allora l'allungamento. Proprio per evitare situazioni che possano provocare stress si utilizzano attrezzi e accessori come coperte, panche, cinture, corde, sedie, mattoncini e tutto ciò che possa facilitare la realizzazione delle varie asana anche da parte di chi ha problemi fisici. Il loro impiego permette, inoltre, l'esecuzione e il mantenimento prolungato delle varie posizioni, elemento fondamentale per intensificare l'effetto terapeutico. Nel caso specifico delle lombalgie si inizia con asana di allungamento passivi, per poi passare gradualmente al lavoro attivo. Questa patologia è sempre caratterizzata da un diaframma

molto rigido e da una muscolatura lombare particolarmente contratta, quindi è bene affrontarla agendo sulle principali cause che provocano queste due alterazioni: la postura scorretta quando si sta in piedi, rafforzando soprattutto gambe e piedi, e una respirazione incompleta, abituando a utilizzare ogni parte dell'apparato respiratorio.

Mabel Bocchi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ANNUNCI PPN



Infostrada Absolute ADSL
ADSL Vera a soli 22,95€ al mese
[Attivala ora](#)



Pensionline
La pensione integrativa online di Genertellife.
[Calcola](#)

La Gazzetta dello Sport

Mi piace { 1,8 mln

Segui @Gazzetta_it

{ 1,51 Mln follower

581

Mi piace

0 et

4

G+1

[Share](#)

[Versione stampabile](#)

[Ascolta](#)

[Facebook](#)

[Badzu](#)

[Messenger](#)

[Splinder](#)

[Myspace](#)

[OKNotizie](#)

Per saperne di più

[Poltroni o superattivi?](#)

[Tutto sul fitness](#)

Più ALTRI-SPORT

[Tutti i vantaggi del sonno. E' salutare e... fa dimagrire](#)

[Con la respirazione via ansia, stress e depressione](#)

[Stanchezza? Decide il cervello. I muscoli reagiscono solo dopo](#)

[Arrabbiarsi fa male al cuore: gli esercizi per controllarsi](#)

[Sonno, un incubo per tanti: l'esercizio fisico batte l'insonnia](#)

Scrivi un commento a questo articolo

Scrivi titolo

[Aiuto](#) [Cancella tutto](#) [INVIA](#)