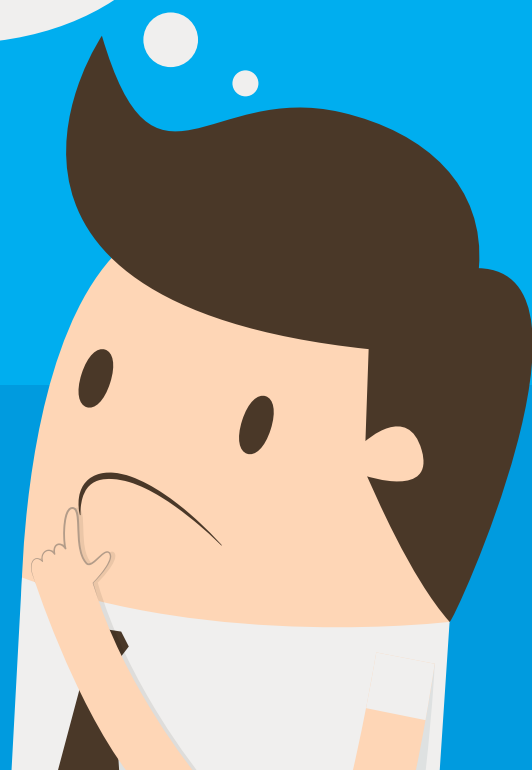


Dott.ssa IRENE CREOLA

SARÀ VERO?

MANUALE DI DIFESA
DALLE LEGGENDE FISIOTERAPICHE



PRESENTAZIONE

Mi presento: mi chiamo Irene Creola e sono una fisioterapista specializzata nel Trattamento Posturale.

In queste poche pagine ho voluto raccogliere alcune delle credenze più diffuse nel mio mondo, riguardanti il benessere fisico a cui, ahimè, credevo io stessa prima di intraprendere il mio percorso universitario.

Ho cercato quindi di sfatare questi “miti fisioterapici” basandomi sui miei studi, sulle mie esperienze lavorative e, qualora non fossero sufficienti, approfondendo gli argomenti tramite articoli scientifici, nella speranza che queste semplici indicazioni possano aiutarvi a comprendere meglio i vostri acciacchi e soprattutto a valutare attentamente come trattarli!

In questo libricino mi rivolgo a persone che non hanno conoscenze specifiche in merito, per tanto utilizzerò un linguaggio più chiaro e semplice possibile.

Buona lettura!



1. SE FA MALE LÌ, IL PROBLEMA È LÌ...

La prima convinzione contro cui mi batto tutti i giorni è: *la causa del dolore sta esattamente dove il dolore si manifesta*. Magari fosse sempre così! il mio lavoro sarebbe nettamente più semplice...

Escludendo i dolori acuti provocati da traumi diretti (ad esempio distorsioni di caviglia), la vera causa di un dolore si trova di solito in un'altra zona del corpo.

Questo succede quando, per svariati motivi, una struttura si “blocca” costringendo un'altra zona del corpo a lavorare al posto suo. Ci ritroviamo quindi una struttura “bloccata”, e una altra che deve lavorare per entrambe. Ovviamente quest'ultima nel tempo verrà sovraccaricata e inizierà a fare male.

Se vogliamo risolvere il dolore e non solo un sollievo temporaneo, la causa è quindi da ricercare nella zona “bloccata”, e non in quella sovraccaricata, dove il sintomo si è manifestato.

2. PIÙ FA MALE PIÙ FA BENE, OPPURE NO?

Tra alcuni pazienti c'è questa convinzione: se non sento male durante il trattamento... allora non serve!

Lo scopo del trattamento fisioterapico è solitamente quello di far star meglio il paziente, non il contrario!! Perciò si tenta di restaurare il normale schema di movimento e di riequilibrare le tensioni muscolari, non per forza attuando manovre brutali e dolorose!



3. LA LEGGENDA DEL NERVO ACCAVALLATO

Mi si è accavallato un nervo!

La celebre frase ha ormai spopolato in lungo e in largo, chi di voi non l'ha sentita o addirittura detta almeno una volta nella vita?

A me capita spesso di sentire questa espressione che sta ad indicare un dolore generalmente acuto in una determinata zona del corpo, ma ciò non corrisponde alla realtà: i nervi e muscoli non si accavallano!

È anatomicamente impossibile che nervi e muscoli si possano in un qualche modo "aggrovigliare" in quanto queste strutture sono mantenute in sede dal tessuto connettivo che le circonda. Il dolore che si percepisce quindi è più probabilmente una contrattura.

La contrattura consiste in uno stato persistente di contrazione del muscolo interessato che, non potendosi rilasciare, risulta rigido e dolente. Il dolore può durare qualche giorno e generalmente ha un esito positivo, tuttavia a volte può essere richiesto l'intervento di un fisioterapista.



4. LA STAMPELLA DEL DR.HOUSE

Sembrerà strano, forse è anche un pò colpa del Dr. House, ma la stampella non va portata dallo stesso lato della gamba dolorante e/o da supportare, bensì dal lato opposto!

Quando si cammina, la gamba destra avanza con il braccio sinistro e viceversa, quindi portare la stampella con il braccio opposto permette di mantenere uno schema del cammino più corretto e bilanciato.

Inoltre, mettiamo per ipotesi di avere un problema alla gamba destra: se si portasse la stampella con il braccio destro, mentre si cammina si dovrebbe per forza sbilanciare tutto il corpo verso destra, aumentando quindi la zoppia e provocando compensi che a lungo andare potrebbero intaccare la postura.



5. ESAMI SPECIALISTICI CHE PASSIONE!

È abbastanza comune pensare che quando si sente dolore dev'esserci per forza qualcosa di rotto e, per prima cosa, ci si lancia in una serie di esami come radiografie, risonanze magnetiche, ecografie e altro ancora!

Il fatto che si provi dolore non significa sempre che vi sia un vero e proprio danno fisico, anzi, può benissimo succedere che gli esami specialistici non riscontrino nessuna patologia in particolare o connessa ad esso.

Ma può accadere anche il contrario, un esempio: persone di diverse età che non lamentavano dolori alla schiena, sono stati sottoposti ad esami specialistici, che hanno evidenziato la presenza di ernie, artrosi, protrusioni, schiacciamenti e altre patologie. Quindi non spaventatevi se gli esami fatti rilevano ernie o quant'altro, alcune patologie sono viste come normali segni dell'invecchiamento.

In sintesi, spesso non esiste sempre un legame diretto tra i vostri sintomi e l'esito degli esami svolti. Essi servono infatti ad escludere patologie ben più gravi e, fortunatamente, rare come per esempio tumori, fratture, ecc...



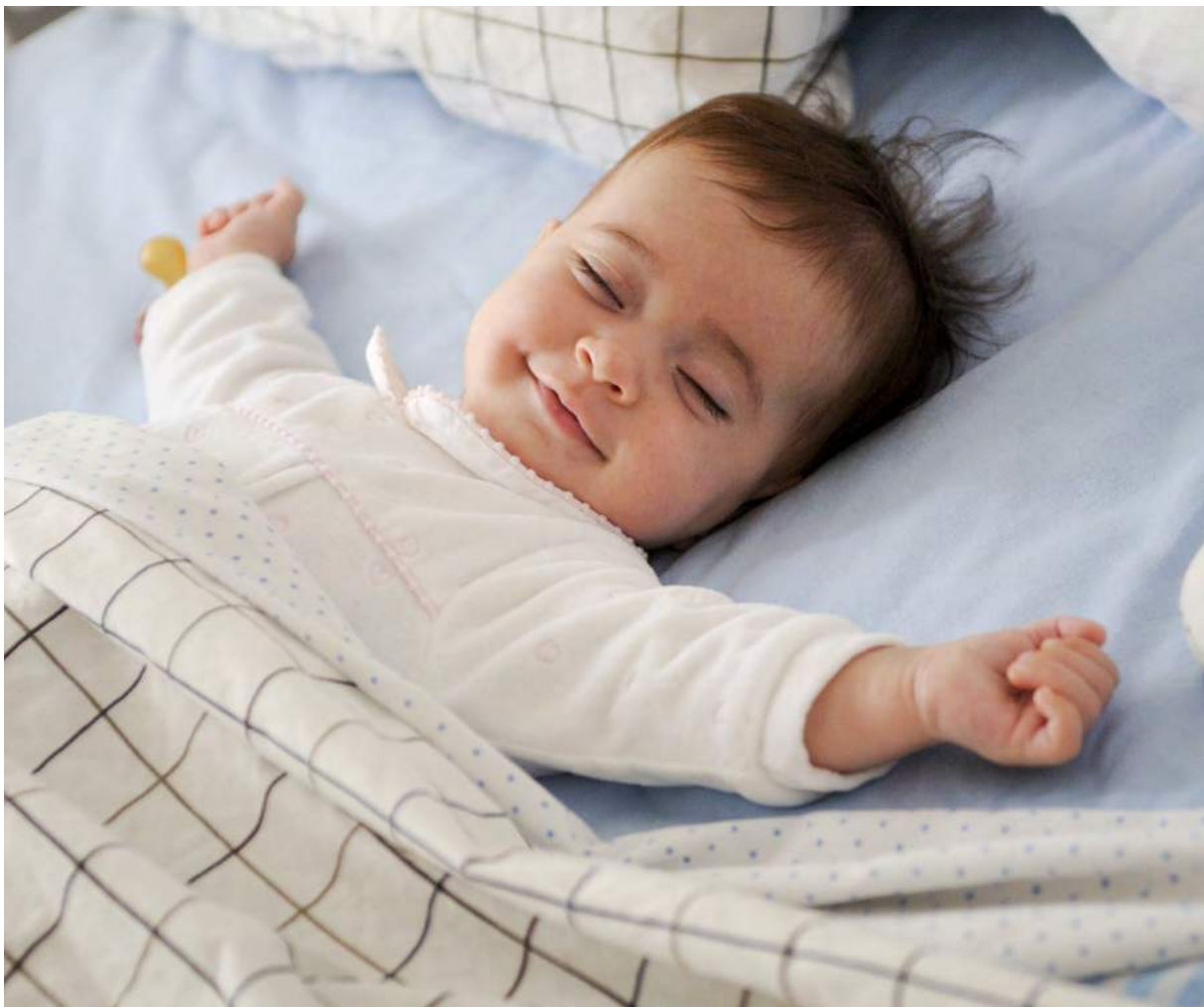
6. MAL DI SCHIENA? RIMEDIO N°1: RIPOSO

Il mal di schiena è uno dei dolori più diffusi e fastidiosi che si possa avere. Quando si ha mal di schiena spesso si ha anche paura di fare movimenti sbagliati che potrebbero andare a peggiorare i nostri dolori. Cosa fare quindi? Quali movimenti? Meglio stare completamente fermi probabilmente...

E invece no! Da alcuni studi è infatti emerso che il riposo totale non fa altro che ritardare il recupero mentre un'attività motoria costante eseguita a bassa intensità aiuta a diminuire il dolore nonché a migliorare l'umore della persona.

La camminata è un'ottima attività da fare per la schiena perché le leggere compressioni che si esercitano sulla colonna e sui dischi intervertebrali hanno in realtà un effetto benefico sugli stessi, li stimola e li rende più forti e resistenti.

In generale il nostro corpo è fatto per muoversi e l'attività fisica quindi è il primo mezzo con il quale si prevengono i dolori.



7. MAL DI SCHIENA? RIMEDIO N°2: ADDOMINALI

Molti di voi avranno sentito dire che un efficace rimedio al mal di schiena è rinforzare gli addominali. Il problema è che molti degli esercizi che li stimolano sono utili a farvi avere una pancia piatta... ma non a curare il mal di schiena!

Prima di addentrarmi in questo argomento è doverosa qualche premessa: Tanto per cominciare non abbiamo 1 solo ma bensì 4 strati di muscoli addominali: *trasverso dell'addome*, *obliquo interno*, *obliquo esterno* e *retto dell'addome*. Questi muscoli hanno diverse funzioni come partecipare ai vari movimenti del tronco, contenere i visceri nella cavità addominale e infine contribuire alla respirazione lavorando in sinergia con i muscoli respiratori. Esistono molte varianti di esercizi per allenare ogni fibra della parete addominale, per semplificare in questo paragrafo mi riferisco alla posizione più classica, detta "crunch", cioè sdraiati a pancia in su per poi sollevare le spalle verso le ginocchia.

Ora vediamo come mai questo esercizio non è il più indicato in caso di mal di schiena:

- Rinforza principalmente il *retto dell'addome* (la tartaruga, per intenderci), che però è quello che meno ha a che fare con la nostra schiena in quanto non ha inserzioni dirette sulla colonna vertebrale, quindi andarlo a rinforzare non comporta un miglioramento della stabilità lombare. È infatti il *trasverso dell'addome*, il muscolo più profondo dei quattro, ad avere una maggior incidenza sulla funzionalità della schiena;
- è facile che venga reclutato anche l'*ileopsoas*, un altro muscolo che si trova all'interno della cavità addominale, che se eccessivamente rinforzato potrebbe addirittura peggiorare un eventuale mal di schiena;
- non è funzionale a meno che non siate dei ginnasti professionisti. Le funzioni dei muscoli addominali e le attività che svolgiamo nella vita di tutti i giorni non giustificano un tale tipo di rinforzo. A mio parere per la schiena è più indicato un tipo di lavoro che tenga conto del tipo di sforzo e della posizione nella quale compiamo la maggior parte delle attività quotidiane. In conclusione rinforzare gli addominali può essere utile per la schiena ma svolgendo esercizi totalmente differenti dai classici conosciuti; è altamente consigliato quindi rivolgersi ad un fisioterapista per impostare un programma riabilitativo corretto!

8. IL NUOTO COME RIMEDIO UNIVERSALE

Quante volte ci hanno consigliato di fare nuoto, lo sport che fa bene a tutto... una vera manna dal cielo per i problemi di schiena!!

Signore e signori, finalmente anche questa credenza è stata smentita!

Molti studi, infatti, hanno preso in esame l'efficacia del nuoto nel trattamento delle patologie posturali come scoliosi, ipercifosi, iperlordosi ecc... ed è emerso che non solo non è lo sport più indicato, ma potrebbe addirittura peggiorare tali condizioni! È stato rilevato che i nuotatori tendono ad avere deviazioni del tronco più accentuate rispetto a chi pratica altri sport. Le spiegazioni sono molteplici:

- Innanzitutto la nostra schiena è stata progettata per la stazione eretta e per vincere la forza di gravità, condizioni che nel nuoto sono assenti;
- i movimenti che si compiono nel nuoto favoriscono un aumento delle rotazioni vertebrali andando quindi ad aggravare eventuali asimmetrie;
- lo sforzo che si compie per mantenere le gambe allineate con il tronco comporta l'accorciamento dei muscoli posteriori delle schiena, meccanismo che sta alla base di numerose patologie di natura posturale;
- l'utilizzo di gambe e braccia sarebbe eccessivo rispetto ai muscoli del tronco creando quindi uno squilibrio muscolare tra gli arti e la schiena.

Non vorrei in alcun modo demonizzare il nuoto, che rimane comunque un'ottima attività per l'apparato cardio-respiratorio, tuttavia è doveroso sottolineare che non ha effetti terapeutici sulla colonna vertebrale.

È da specificare che lo sport in nessun caso sostituisce un trattamento fisioterapico quindi al presentarsi di patologie conclamate è necessario rivolgersi ad uno specialista.



9. SUO FIGLIO HA I PIEDI PIATTI? PLANTARI!

Cari genitori potete tirare un sospiro di sollievo: il piede piatto nel bambino rappresenta quasi sempre la normalità, non una strana anomalia da curare il prima possibile.

Infatti, quasi tutti i bambini fino ai 6-8 anni di età presentano i piedi piatti. La conformazione definitiva della volta plantare si completa intorno ai 10-12 anni. Far portare i plantari per questa patologia ai bambini al sotto di quest'età spesso non serve perché è un problema che generalmente si risolve da solo con lo sviluppo.

Una buona pratica che si può adottare nel frattempo è quella di far camminare il bambino a piedi scalzi in modo da stimolare lo sviluppo e l'attività della pianta del piede.

10. "SCROCCHIARE" LE DITA FA VENIRE L'ARTROSI?

Vi siete mai chiesti che cosa provoca qual rumore che si sente quando ci si "scrocchia" le dita, che tanto piace ad alcuni e che fa rabbrivire altri? E soprattutto quante volte vi siete sentiti dire che a lungo andare avrebbe causato problemi come l'artrosi?

Nelle nostre articolazioni è presente un liquido, detto liquido sinoviale, che funge da lubrificante e nel quale è contenuto del gas. Il rumore che si sente è provocato dallo scoppio di bolle di gas che si formano nel momento in cui tentiamo di scrocchiare le articolazioni. Per tornare a scrocchiarle nuovamente è necessario aspettare circa 20 minuti, durante i quali il gas che è stato espulso ritorna all'interno del liquido sinoviale.

Questo processo tuttavia pare non essere dannoso per le nostre articolazioni, e sicuramente non causa l'artrosi o altre brutte malattie. Alcuni studi hanno dimostrato che, esaminando e confrontando le radiografie fatte, a livello di articolazioni non vi è alcuna differenza tra gli "scrocchiatori seriali" e chi non ha questa abitudine.

Interessante è anche lo studio portato avanti dal dottor Donald Unger, che per 60 anni si è scrocchiato le nocche della sola mano sinistra per dimostrare alla madre che tale abitudine non gli avrebbe fatto male...ed aveva ragione!

Se vuoi saperne di più o per qualsiasi informazione
invia una mail:

irene@fisioterapistaposturale.it

Per prenotare una visita o un consulto chiama:

349 5611867

Dott.ssa IRENE CREOLA Fisioterapista

Seguimi su

