

Comunicato stampa

Consigli dei chiropratici svizzeri

Dolori alla schiena

Rischio maggiore in caso di muscolatura addominale debole e disfunzione delle articolazioni

Berna, 13 marzo 2018 – I dolori alla schiena non sono dovuti in primis a una muscolatura dorsale debole, bensì sovente alla muscolatura addominale, a esercizi eseguiti in modo scorretto o a una sollecitazione eccessiva. Una tecnica corretta per chinarsi e sollevare pesi, come pure una muscolatura addominale forte possono ridurre il rischio di dolori alla schiena.

Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica, nei paesi occidentali l'80 per cento circa degli adulti soffre una o più volte nel corso della vita di dolori alla schiena. L'85 per cento di questi dolori non è legato a cause specifiche, per esempio a una determinata affezione. Questo dato è supportato anche dalle esperienze acquisite dai chiropratici svizzeri. Spesso, le persone colpite e medici non specializzati riconducono erroneamente i dolori alla schiena a una muscolatura dorsale debole, sottovalutando l'importanza della muscolatura addominale e dei glutei. Quando la muscolatura dorsale e dell'anca è chiamata a lavorare più intensamente per compensare la debolezza delle altre, si consolidano posture errate che, a lungo andare, favoriscono i dolori alla schiena.

La coordinazione della muscolatura dorsale è un fattore importante

Anche una coordinazione lacunosa dei muscoli dorsali, causata per esempio dal blocco di un'articolazione vertebrale, può essere all'origine di problemi. Si generano problemi a livello del sistema nervoso e singole fasce muscolari si tendono o si contraggono, pregiudicando la locomozione. Le forze in alcuni punti dell'articolazione si intensificano, il che provoca una frizione la quale genera un'infiammazione, percepita dal paziente come dolore. Anche la tensione di piccoli muscoli può essere dolorosa.

Risolvere la disfunzione dell'articolazione

Una manipolazione chiropratica può risolvere la disfunzione dell'articolazione, rilassando localmente il sistema nervoso e riducendo la tensione muscolare. Sovente, nel muscolo in questione deve essere riattivata l'irrorazione sanguigna. In parole semplici, conducendo zucchero e ossigeno nel muscolo si elimina il dolore, e la fascia muscolare può distendersi. A tale scopo, è utile un massaggio energetico, la cosiddetta terapia *trigger point*.

Movimenti errati

Movimenti sbagliati, per esempio al momento di chinarsi o di sollevare un peso, sollecitano la colonna vertebrale. Se questa sollecitazione eccessiva si protrae nel tempo, la colonna vertebrale può soffrire danni strutturali. L'infiammazione usura la cartilagine delle articolazioni, il che a lungo termine conduce

all'artrosi e a un peggioramento dei dolori alla schiena. I danni discali (ernie del disco) accelerano l'artrosi.

Prevenzione – regole di base

- Chinarsi in modo corretto
- Sollevare pesi in modo corretto
- Evitare le sollecitazioni eccessive (sport di punta, allenamento troppo intenso, fasi di riposo insufficienti)
- Rafforzare la muscolatura addominale, eseguire movimenti variati
- Mangiare in modo sano con un apporto sufficiente di proteine e di vitamina C per mantenere robusti i dischi intervertebrali

Il presente comunicato stampa è parte di una serie di documenti con cui i chiropratici svizzeri intendono attirare l'attenzione su danni all'apparato motorio spesso sottovalutati. Sollecitazioni errate e le conseguenti lunghe e dispendiose cure possono essere evitate adottando comportamenti corretti e rispettando il proprio corpo.

ChiroSuisse è l'associazione svizzera dei chiropratici e conta circa 300 membri, la maggior parte dei quali attivi in proprio. La chiropratica fa parte delle cinque professioni mediche universitarie. Il lavoro del chiropratico è focalizzato sull'apparato motorio, in particolare sulla colonna vertebrale e il sistema nervoso dei pazienti. Il chiropratico si occupa della diagnosi, della cura, della consulenza e dell'assistenza. Uno studio e un corso di perfezionamento in medicina e chiropratica della durata di nove anni lo rendono un primo interlocutore competente.

Alcuni studi dimostrano che la soddisfazione è maggiore e i costi minori quando, in caso di disturbi alla schiena, i pazienti si sono rivolti in primis al chiropratico, un fornitore di prestazioni di base abilitato a effettuare diagnosi. Il trattamento è prevalentemente manuale e, in molti casi, consente di evitare cure farmacologiche e interventi chirurgici.

Le prestazioni chiropratiche sono coperte dall'assicurazione di base.

Maggiori informazioni: Ufficio stampa ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, 079 616 86 32, info@santemedia.ch, www.chirosuisse.ch