

## Comunicato stampa

### I chiropratici svizzeri spiegano

#### Allenare la muscolatura della schiena solo in assenza di dolore

**Berna, 17 dicembre 2015 – Una robusta muscolatura dorsale può prevenire i dolori alla schiena, ecco perché i pazienti si allenano sovente in sala pesi. Prima, però, occorre chiarire completamente i disturbi. L'allenamento in palestra è sano e ha senso solo se gli esercizi vengono svolti correttamente e senza provare dolore.**

Il poco movimento, il sovrappeso e il conseguente mal di schiena sono per molti il segnale della necessità di prestare attenzione alla propria salute. La fine dell'anno è il periodo in cui si formulano i buoni propositi per quello venturo, il periodo in cui si acquistano o rinnovano gli abbonamenti per la palestra. Molti, tuttavia, chiedono agli istruttori di preparare loro un programma di allenamento senza prima chiarire completamente i disturbi alla schiena. Gli eventuali dolori provati durante o dopo gli esercizi vengono sovente classificati come normali, come prezzo da pagare all'allenamento. Invece non è così, e le conseguenze possono essere gravissime.

Sono problemi che il dott. Marco Vogelsang, chiropratico con studio a Zurigo, incontra di frequente: «In palestra, articolazioni già lese possono essere ulteriormente danneggiate, nei casi peggiori in modo permanente. Anche gli esercizi svolti male, il sovrappeso o un lavoro fisicamente impegnativo sono fattori di rischio che favoriscono lesioni alle articolazioni vertebrali. Prima di decidere di andare in sala pesi per risolvere i dolori alle articolazioni, è bene chiarirne completamente le cause». Il trattamento da parte di un chiropratico, l'applicazione di cold pack e un'alimentazione sana e ricca di sostanze nutritive possono aiutare a migliorare la funzione articolare.

I dolori sono un segnale di allarme naturale, continuare ad allenarsi è la soluzione sbagliata. È molto meglio ascoltare il proprio corpo, risparmiarsi e compiere un leggero sforzo solo dopo alcuni giorni senza dolori.

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. Sei anni di studio in medicina e chiropratica e due-tre anni di perfezionamento lo rendono un primo interlocutore competente, 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, santémedia AG, Grazia Siliberti, cellulare 079 616 86 32,  
[info@santemediac.ch](mailto:info@santemediac.ch)