

Nordic walking per sfuggire al mal di schiena

Rosmarie Borle / Blog INTEGRI* Il nordic walking (camminata nordica) allena in modo uniforme le articolazioni, i legamenti e i tendini di braccia, gambe e colonna vertebrale. Questo sport di resistenza, dolce e facile da imparare, è l'ideale per prevenire il mal di schiena.

Quando si soffre di dolori alle ginocchia, il jogging non è più lo sport ideale. Il nordic walking, invece, è diventato uno sport di tendenza. Questa forma di allenamento di resistenza è incentrata sul piacere del movimento e su un moderato allenamento muscolare e cardiocircolatorio, senza sforzi estremi. Per questo il nordic walking è adatto anche per i principianti e per le persone che non si sono mai dedicate all'attività sportiva. Al piacere di muoversi si associa un positivo effetto collaterale: il nordic walking apporta notevoli benefici a una schiena quotidianamente trascurata e affaticata. Questa pratica sportiva è inoltre ideale anche per chi desidera giocare d'anticipo e

prevenire l'insorgere di dolori alla schiena. Il livello di allenamento personale può essere migliorato lentamente, passo dopo passo, nel vero senso della parola.

Vantaggi del nordic walking per la schiena e la spina dorsale

Il nordic walking si impara facilmente. Tuttavia, sebbene appaia così semplice, quando si inizia è fondamentale una buona formazione. Gli errori possono insinuarsi facilmente anche nelle sequenze di movimenti apparentemente semplici e in seguito è difficile liberarsene. Questo sport è adatto per tutte le età e tutti i livelli di allenamento, perché lo sforzo può essere adeguatamente dosato. Con la tecnica giusta vengono allenati dolcemente e in modo uniforme muscoli, articolazioni, tendini e legamenti di braccia, gambe e busto. La sequenza di movimenti eseguita giova particolarmente alla schiena:

- le rotazioni delicate e uniformi dell'area del bacino fanno sì che i dischi intervertebrali immagazzinino un maggiore quantitativo di acqua, aumentando di volume e diventando più forti ed elastici;
- la cintura scapolare e il bacino ruotano in direzioni opposte (in modo asimmetrico). In questo modo, determinati muscoli della schiena e dell'addome vengono sollecitati in maniera ottimale e la colonna vertebrale viene stabilizzata, in particolare quella lombare.

Inoltre, il nordic walking permette di bruciare molte calorie e, di conseguenza, di ridurre il sovrappeso, che è uno dei principali fattori di rischio per il mal di schiena.

*Questo testo si basa su un post del blog del sito www.integri.ch/blog

I punti di forza del nordic walking

- È possibile camminare ovunque e in qualsiasi stagione, indipendentemente dal meteo.
- È adatto anche per le persone che non hanno mai praticato sport (ad esempio a causa del sovrappeso, dell'età, della presenza di patologie).
- Riduce il rischio di sviluppare malattie sociali, come ipertensione o sovrappeso.
- Apprendere le tecniche di base è semplice, l'importante è frequentare un corso introduttivo.
- Oltre a scarpe di buona qualità e bastoncini adatti, il nordic walking non costa nulla, il suolo è di tutti.
- La camminata rafforza tutto il corpo e brucia calorie.
- Il divertimento inizia appena si esce di casa, sono adatti i boschi, i sentieri e i parchi.

Nordic walking

Anche il senso di benessere che si avverte mentre si pratica il nordic walking è un fattore molto importante. Questo sport, infatti, può essere praticato sia da soli che in gruppo. L'intensità dell'esercizio può essere regolata in modo da consentire di chiacchierare senza rimanere senza fiato.

Praticare il nordic walking non significa camminare con i bastoncini

Sebbene a nessuno verrebbe mai in mente di colpire a caso le palline da tennis per mandarle oltre la rete la prima volta che impugna una racchetta o di affrontare una discesa la prima volta che inforca un paio di sci, quando si tratta del nordic walking, i più pensano di poter improvvisare. Se, quando si scala una montagna, il bastoncino svolge soprattutto la fun-



zione di sostegno, nel nordic walking serve a coinvolgere attivamente nel movimento anche il busto e le braccia. Due lezioni di due ore ciascuna sono sufficienti per familiarizzare con le tecniche di base e con le sequenze di movimento. Prima di iniziare con l'allenamento, quindi, prendetevi il tempo di acquisire dimestichezza con questo sport con l'aiuto di un istruttore di nordic walking esperto. In questo modo, in futuro sarete certi di fare bene a voi e alla vostra schiena in modo mirato ed efficace. ■



Rosmarie Borle, Berna
Giornalista RP, responsabile della
redazione Schiena&salute

Speakers' Corner

Noi restiamo a casa!

Mi auguro che abbiate trascorso delle vacanze meravigliose e che ora, di nuovo a casa, siate cullati da piacevoli ricordi. Personalmente, ricordo sempre cose insolite, non sono quasi mai le attrazioni spettacolari o i tramonti romantici a fissarsi nel mio cuore. Quando penso a Malmö, ad esempio, mi viene in mente una scena divertente in cui mio marito, sul ciglio della strada, ha comprato due biglietti per il parcheggio anziché per l'autobus. O, a Stoccolma, quando ha preso ripetutamente l'autobus sbagliato (di professione fa l'agente del traffico). La città di Dublino la associo al nome «An Lar» visualizzato su autobus e tram. Ci siamo domandati a lungo perché non trovassimo da nessuna parte «An Lar» sulla mappa della città, benché la località dovesse essere molto conosciuta. A un certo punto abbiamo capito che in irlandese significa «centro». E a quel punto ci siamo bevuti una Guinness in un pub.

I ricordi di Milano, invece, sono a sfondo culinario. Gianluigi Buffon, il portiere 44enne del Parma, aveva svelato a una trattoria quale fosse la sua pizza preferita, e mio figlio, da suo fan, l'ha coraggiosamente mangiata: prosciutto di Parma con patatine fritte. In metropolitana abbiamo ascoltato una breve telefonata: dopo una lunga ricerca, un anziano ha trovato in tasca il cellulare, ha digitato goffamente il PIN, composto il numero e detto bruscamente: «Fai bollire l'acqua». Il signore amava decisa-

mente trovare la pasta in tavola al rientro a casa, ma, mi raccomando, al dente!

E poi c'è stata la settimana bianca a Saas-Fee, quando tutti gli impianti di risalita sono rimasti chiusi per tre giorni a causa del rischio di valanghe e forti temporali (anche quando splendeva un sole magnifico), le giornate a Venezia con l'acqua alta, le vacanze al mare con un'invasione di coccinelle, le cimici nell'appartamento in Toscana, la brutta gastroenterite a Copenhagen e il giro in bici conclusosi all'ospedale di Samedan per una visita di controllo. A chi non è mai capitato di lasciare andare il manubrio della bicicletta troppo presto e conficcarselo nello stomaco? Appunto. La breve vacanza alle Isole Borromee ha coinciso con uno sciopero delle ferrovie locali che, considerata la lunga tratta che dovevamo percorrere, ha fatto la felicità di un tassista. Ma non ci è andata poi così male se consideriamo che, in Francia, uno sciopero nazionale delle ferrovie ci ha costretti a rinunciare al viaggio alla Fête des Lumières di Lione. La scorsa settimana, a causa di dolori al ginocchio, siamo stati costretti a disdire lo stage di tennis alla Rafa Nadal Academy.

A questo punto capirete bene perché quest'anno abbiamo deciso di rimanere felicemente a casa a portare a spasso il cane. ■

Rosmarie Borle

Esame preventivo della schiena dei bambini

Charlotte Schläpfer Una postura sana è il presupposto fondamentale per una schiena sana. È soprattutto a scuola che bambini e adolescenti tendono ad assumere una postura scorretta. Una postura sana può invece prevenire l'insorgere di dolori alla schiena. Riconoscere precocemente i segnali di comportamenti sbagliati può evitare danni posturali, posizioni scorrette e, a lungo termine, problemi alla schiena. In occasione della Giornata della Schiena 2022 i chiropratici visitano gratuitamente la schiena dei bambini e degli adolescenti di età compresa tra 6 e 18 anni.

Sempre più spesso, già i bambini e gli adolescenti riferiscono problemi alla colonna vertebrale. Riconoscere precocemente i problemi a carico della schiena può evitare possibili danni a lungo termine. Questo è esattamente l'obiettivo della Giornata della Schiena.

La Giornata della Schiena 2022 è un'iniziativa di ChiroSuisse, l'Associazione di Chiropratica. Una volta all'anno, i chiropratici svizzeri aprono i propri studi per visitare gratuitamente la schiena di bambini e adolescenti. Durante la visita, i giovani vengono sensibilizzati sull'importanza di prestare attenzione a una postura corretta e quindi alla salute della propria schiena.

La Giornata della Schiena si svolge nella settimana dal 31 ottobre al 5 novembre 2022. Ogni studio di chiropratica può scegliere liberamente la data in cui aderire all'iniziativa. Gli interessati possono informarsi presso il chiropratico scelto sulla data in cui il professionista svolgerà la Giornata della Schiena. ■



Charlotte Schläpfer
Responsabile della comunicazione
di ChiroSuisse

Controllo chiropratico di base indolore

La visita comprende un controllo chiropratico di base, durante il quale lo specialista visita il bambino o l'adolescente presso il proprio studio utilizzando metodi semplici. La visita è assolutamente indolore. Il referto viene subito comunicato oralmente ai presenti insieme a suggerimenti pratici per la vita di tutti i giorni. Qualora fossero necessari ulteriori accertamenti per formulare una diagnosi, ad esempio una radiografia o un test di laboratorio, verranno discusse le diverse possibilità e verrà fissato un appuntamento separato. La visita dura al massimo 20 minuti. La partecipazione non comporta ulteriori obblighi da parte delle persone che aderiscono all'iniziativa. La Giornata della Schiena si rivolge a bambini e adolescenti di età compresa tra 6 e 18 anni.



Questo opuscolo contiene un volantino in formato A5 sulla Giornata della Schiena. Se non siete più in possesso del volantino oppure desiderate ordinarne gratuitamente altri da distribuire, ad esempio a scuola o ai vostri vicini, inviate una breve e-mail all'indirizzo info@chirosuisse.ch indicando nell'oggetto Volantini Giornata della Schiena. ChiroSuisse invierà i volantini gratuitamente.

Vertigini

Rosmarie Borle «Domande in materia di chiropratica» – Scrivete le vostre domande alla redazione; Nadia ed Eric Faigaux, coniugi e chiropratici, vi risponderanno volentieri in questa rubrica.

Una vicina soffre occasionalmente di vertigini, che a volte compaiono quando cambia posizione, da seduta a distesa, spesso anche mentre è distesa. Avverte dei capogiri, ma dopo qualche secondo tutto finisce. Questi episodi potrebbero dipendere da un'eccessiva tensione a livello della nuca?



Nella maggior parte dei casi, questi brevi episodi di capogiri che si manifestano quando si cambia posizione o quando si è distesi identificano le vertigini posizionali parossistiche benigne.

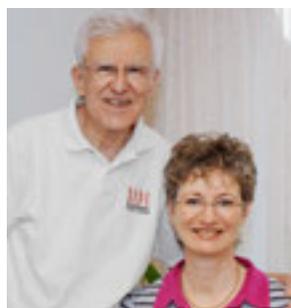
La causa risiede in una stimolazione eccessiva delle cellule sensoriali da parte dei piccoli cristalli situati nell'organo dell'equilibrio, alimentato dall'ottavo nervo cranico (nervo vestibolare). L'apparato vestibolare è composto dal vestibolo, che contiene le cellule sensoriali, e da tre canali semicircolari pieni di liquido

disposti perpendicolarmente l'uno rispetto all'altro. Le cause alla base di un'eccessiva stimolazione sono molteplici: tra queste, una maggiore viscosità del fluido dovuta all'età o una funzionalità dei nervi non più ottimale in seguito a forti contratture nell'area della nuca e alla conseguente riduzione dell'irrorazione sanguigna, o il semplice processo di invecchiamento.

Prima di rivolgersi a uno specialista, le persone che soffrono di questi disturbi dovrebbero prestare attenzione ad assumere una quantità di liquidi sufficiente, ridurre lo stress e migliorare la postura.

Se questi accorgimenti non portano alcun giovamento è opportuno sottoporsi a una visita specialistica. Nel caso in cui il sospetto diagnostico venga confermato, vengono eseguite manovre specifiche e vengono inoltre mostrati esercizi da svolgere a casa per rimettere in movimento i cristalli. Nella stragrande maggioranza dei casi, la chiropratica è di ausilio nel trattamento delle vertebre cervicali.

Tuttavia, in caso di età avanzata e in presenza di episodi di vertigini prolungati o ripetuti, è necessario prendere in considerazione anche altre cause. Queste devono essere accertate da un medico. Nelle persone anziane, infatti, gli episodi di vertigini possono essere legati anche a problemi circolatori o all'assunzione di determinati medicinali, mentre nelle persone più giovani possono dipendere da una neurite dovuta a un'infezione, da una sclerosi multipla in fase iniziale o dalla crescita di un tumore. Se gli episodi di vertigini si manifestano improvvisamente e sono accompagnati da altri sintomi, ad es. segni di paralisi, disturbi visivi o mal di testa, è necessario recarsi immediatamente da un medico in quanto potrebbe trattarsi di un ictus. Ma così come ce la descrive, la situazione della sua vicina non indica un'emergenza, bensì, molto probabilmente, episodi di vertigini posizionali benigne, come descritto in precedenza. ■



Nadia und Eric Faigaux

Note legali

Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

Copie autorizzate

1300

Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, rosmarie.borle@bluewin.ch

Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zurigo, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juwet, Buttes (chiropratici)

Internet

www.chirosuisse.ch/info/ / www.pro-chiropraktik.ch

Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@pro-chiropraktik.ch

Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern, www.staempfli.com

Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli Comunicazione, staempfli.com

Schiene&salute: ISSN 1661-4313

stampato in
svizzera