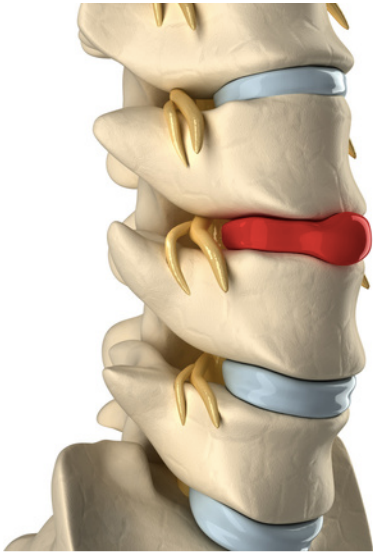


10 esercizi di ginnastica posturale per chi ha l'ernia al disco



Sport consigliati per ernia del disco
Esercizi da evitare con l'ernia al disco
> Esercizi ernia discale L5 – S1
Fisioterapia per ernia discale
Esercizi per ernia lombare
La Back School
Sport praticabili con l'ernia del disco

Introduzione

L'ernia del disco può essere provocata da diverse cause come lo stile di vita sedentario, una natura di degenerazione per invecchiamento o altrimenti un trauma. L'ernia del disco intervertebrale è una conseguenza della rottura o degenerazione dell'anello fibroso del disco nella sua porzione posteriore, che non si rompe ma genera una fuoriuscita del materiale che si trova nel nucleo polposo dei dischi intervertebrali.

Il contenuto del disco espulso dalle fibre, entra in contatto con le strutture nervose del canale della spina dorsale, provocando il dolore, anche se non immediato, attraverso la compressione di un nervo. I sintomi dell'ernia del disco vanno riconosciuti con attenzione, visto che a volte si sovrappongono a quelli di altre patologie o disturbi, come la sciatica oppure gli stiramenti muscolari e i disturbi di lombalgia – dolore nella zona del tratto lombo-sacrale.

I migliori esercizi per curare l'ernia del disco non sono esercizi per il mal di schiena, o quantomeno non solo, ma rappresentano delle posture e dei movimenti in grado di preservare lo stato di salute della colonna vertebrale, in particolare per l'ernia del disco L5 – S1. Generalmente, le più frequenti ernie si verificano a livello della zona lombare della colonna, per motivi morfo – funzionali. È a questo livello che si “scarica” il peso della porzione superiore del corpo.

Esercizi

Esercizio di ginnastica posturale per l'ernia da seduti

Il fine di questo esercizio è di diminuire il carico del peso sulla schiena, dando sollievo ai muscoli dorsali. Ci si siede su una sedia tenendo le gambe leggermente distanziate, piegando il busto in avanti gradatamente sino a poter toccare le caviglie con le mani. La posizione va tenuta per almeno cinque secondi, dopodiché risalire.

Esercizio di ginnastica posturale per l'ernia da seduti con piegamento

Questo movimento ha un effetto distensivo sulla schiena, portando giovamento con lo stretching. Ci si siede a terra a gambe unite e ci si piega in avanti col busto allungando le braccia, fino a quando non si toccano i piedi con le mani. Qualora non si riesca a causa del dolore o della rigidità muscolare, fermarsi e mantenere per qualche secondo la posizione dovunque si arrivi.

Esercizio per l'ernia da supini

Il movimento facilita la distensione della zona lombare, con la riduzione della tensione di carico sulle articolazioni. Ci si stende a terra con la pancia in su e si portano le gambe flesse al petto, aiutandosi con le braccia in un movimento piuttosto lento. Qualora si provasse dolore, arrestare subito l'esercizio e rimanere in posizione per almeno otto – dieci secondi. Nella variante dedicata a chi non prova dolori nell'esecuzione, questo esercizio di ginnastica posturale va eseguito tenendo chiusa la posizione delle ginocchia al petto per oltre trenta secondi, da ripetere almeno tre volte. È necessario non togliere la testa da terra.

Esercizio di ginnastica posturale per l'ernia con allungamento della schiena

Per distendere i muscoli dorsali e dare sollievo alla schiena, questo esercizio si svolge iniziando in ginocchio con la faccia fissa in avanti. Occorre portarsi indietro con il busto, finché il fondo schiena non sia a contatto con i talloni e da lì si distendono le braccia fino a toccare terra il più avanti possibile, estendendo i muscoli. Il capo, parallelamente, va dentro le braccia mantenendo la loro linea. Esercizio da ripetere almeno otto volte, per tre serie di esercizi.

Esercizio di allungamento per il fondo schiena

In questa circostanza occorre prestare molta attenzione all'idonea postura, in quanto questo esercizio di ginnastica posturale per l'ernia può portare anche squilibri. Si inizia a quattro zampe, spingendo la schiena inizialmente verso il pavimento e poi verso il soffitto, ovvero prima inarcando e poi facendo una leggera gobba.

Esercizio di ginnastica posturale per l'ernia e nervo sciatico

Si agisce sui glutei da sdraiati, con le gambe piegate dalla posizione a pancia in su. Si alza il bacino come nella posizione "a ponte" per i glutei, senza agevolarsi con le mani né facendo pressione su qualcosa. Vanno eseguite almeno quindici ripetizioni per tre volte, lavorando molto sui glutei e non caricando assolutamente il peso sulla schiena. In presenza di infiammazione del nervo sciatico, questo esercizio può dare grandi benefici se fatto nel modo giusto.

Gli esercizi di ginnastica posturale per ernia del disco andrebbero eseguiti quotidianamente, per una quindicina di minuti al giorno, tenendo conto degli sforzi progressivi che si possono attuare. Iniziando da un allenamento posturale minimo, si può aumentarne l'impatto sulla salute muscolare con un accrescimento delle serie di esercizi nel tempo, giorno dopo giorno, rivolgendosi sempre ad un istruttore di ginnastica posturale.

Chi soffre di ernia del disco dovrà mantenere la schiena sempre dritta, appoggiandola su superfici che non tendano ad inarcarla, con i piedi in avanti e non dietro l'asse delle ginocchia. La postura giusta va mantenuta anche in macchina e, soprattutto, davanti al computer se si lavora con questo strumento.



Sport consigliati per ernia del disco

L'ernia del disco è un disturbo piuttosto doloroso e in tanti ne soffrono. Chi fa attività fisica, spesso ha il dubbio se essa possa essere utile o dannosa.

È consigliabile del movimento che consenta a muscoli ed articolazioni di essere attivi, riducendo la rigidità del rachide, in particolare se c'è un fastidio o un dolore, affinché questo venga alleviato facendo esercizi specifici e mirati a trattare la patologia di base, cosicché non diventi cronica.

Occorre evitare tutti quei movimenti che agiscono sollecitando la colonna, in particolare torsioni, comportamenti in iperlordosi nella fascia lombare, saltelli, balzi, quindi si è soliti sconsigliare la corsa, ma anche la ginnastica aerobica ad alta intensità, step. Recentemente è stato osservato come anche discipline molto praticate e consigliate per alleviare la tensione muscolare possano piuttosto creare un peggioramento in caso di ernia discale, ci si riferisce in particolare allo yoga e al pilates. Queste due pratiche, se da un lato migliorano le contratture muscolari e agiscono rilassando il corpo, possono, sulla zona lombare, aumentare le tensioni a causa dell'ipertono muscolare (in particolare a livello paravertebrale) che il soggetto deve avere per mantenere determinate posizioni durante la seduta di esercizio.

In caso di ernia del disco è importante agire sulla zona centrale del corpo, il cosiddetto Core, cioè l'addome, che deve essere rafforzato affinché venga tolto dalla zona lombare tutto il carico che vi si poggia durante la stazione eretta, ma sarebbe altrettanto indicato lavorare sui muscoli dorsali, i muscoli paravertebrali e glutei. Una delle attività indicate è la ginnastica in acqua, la quale viene fatta in un ambiente adeguato per alleviare le tensioni muscolari, per la temperatura (che dovrebbe essere intorno ai 33-35° C) e soprattutto perché in piscina il corpo lavora "a scarico", cioè alleggerito dal suo peso e quindi in grado di praticare più facilmente esercizi a livello articolare.

L'attività in bicicletta potrebbe essere consigliata, essendo la parte lombare "tutelata" dalla postura, per cui il peso da seduti viene scaricato a livello del bacino, ma sicuramente l'atteggiamento del ciclista non agevola una corretta postura, pertanto il consiglio è una passeggiata in bicicletta su un terreno pianeggiante e non sconnesso.

Esercizi da evitare con l'ernia al disco

In seguito ad un adeguato periodo di riposo, l'esercizio fisico può aiutare a rafforzare la schiena. Tuttavia, determinati esercizi possono fare danni e quindi andrebbero evitati. Dopo aver recuperato da un'ernia del disco, si consiglia di consultare un fisioterapista per analizzare la forma fisica. L'esperto deve osservare la postura nel modo in cui si fanno le attività fisiche, nonché un eventuale sforzo eccessivo sulla schiena.

Stando agli studi del chiropratico Dr. Eben Davis, il sollevamento pesi può provocare ulteriori problemi ad un'ernia del disco. Una pratica particolarmente poco indicata è lo squat, che può essere alla base di tensione e pressione alla zona lombare.

Quando ci si impegna in un esercizio cardiovascolare, come camminare, utilizzare la macchina o andare in bicicletta, si dovrebbe iniziare con solo cinque o dieci minuti di attività, secondo la Mayo Clinic.

Esercizi ernia discale L5 – S1

Il primo esercizio da fare è avere cura della postura. La schiena deve essere sempre dritta. La maggioranza dei dolori alla schiena derivano da cattive posture prolungate nel tempo. Di seguito i principali esercizi:

Esercizio di chiusura completa: chiudersi completamente con le ginocchia quasi al petto tenute dalle mani. È preferibile fare l'esercizio su una superficie piana, anche il pavimento con un tappetino da fitness. Mantenere questa posizione per trenta – quaranta secondi per cinque volte.

Esercizio per i glutei: questo esercizio è decisamente indicato per i glutei e va ad aiutare anche eventuali nervi sciatici infiammati. Occorre stare sdraiati, sempre su una superficie piana con le gambe non distese ma piegate. In seguito si dovrà sollevare il corpo con la sola forza dei glutei. Non agevolarsi con le mani, senza fare pressione da nessuna parte. Eseguire quindici ripetizioni per quattro serie con pause di venti secondi tra una serie e l'altra.

Allungare la schiena: piegarsi sulle ginocchia fino a distendere ed allungare la schiena. Questo esercizio è decisamente indicato per allungare la schiena e darà una sensazione di grande sollievo. Eseguire dieci ripetizioni per tre – quattro serie, con pause intermedie.

L'esercizio di Superman: piegarsi a quattro zampe e muovere contemporaneamente la gamba e il braccio opposti. Non andare oltre le dieci ripetizioni per tre serie.



Fisioterapia per ernia discale

Sovente la fisioterapia ha un ruolo chiave nel trattamento del dolore dovuto ad un'ernia del disco. I suoi metodi danno sollievo immediato al dolore, ma svolgono anche un compito di prevenzione per recidive o altri problemi connessi. Ci sono diverse tecniche di fisioterapia, che possiamo suddividere in due gruppi: le passive e le attive.

Trattamenti passivi

I trattamenti passivi distendono il corpo e includono massaggi del tessuto profondo, terapie di freddo e caldo, stimolazione elettrica (TENS) e idroterapia. Dopo che si sono stabilizzati i tessuti, comincerai i trattamenti attivi per rinforzarlo e prevenire dolori futuri. Il fisioterapista lavorerà per sviluppare un piano che si adatti alle necessità, sulla base di:

- **Massaggio del tessuto profondo:** il fisioterapista applica, con le sue mani, una forte pressione sui muscoli per lenire la tensione dei muscoli in profondità e le contratture antalgiche presenti, che sono il risultato di una reazione naturale del corpo per evitare di ridurre il movimento delle articolare nella parte interessata e quindi ridurre la possibilità di ulteriori lesioni.
- **La terapia di caldo e freddo:** ambedue le terapie, di freddo e calore, danno i loro propri vantaggi e l'operatore può alternarle per raggiungere i migliori risultati. Il fisioterapista può utilizzare il calore per incrementare il flusso sanguigno nella zona interessata (iperemia). Il sangue agevola la guarigione della zona fornendo ossigeno supplementare e sostanze nutritive. D'altra parte, la terapia del freddo diminuisce la circolazione (crioterapia). Il suo effetto consiste nel diminuire le infiammazioni, spasmi muscolari e dolore. Il fisioterapista può mettere un impacco di ghiaccio sulla zona colpita, fare massaggio con il ghiaccio o anche utilizzare uno spray conosciuto come fluorometano per alleviare i tessuti infiammati.
- **Idroterapia:** come suggerisce la denominazione, l'idroterapia utilizza le proprietà fisiche dell'acqua. Si tratta di un trattamento di base che richiede unicamente che ci immergiamo in una piscina per fare del movimento. L'idroterapia lenisce il

dolore e rilassa i muscoli, attraverso la temperatura dei muscoli che varia dai 32 ai 38 gradi e alle sue caratteristiche fisiche (microgravitarie).

- TENS: (stimolazione nervosa elettrica transcutanea). Una macchina TENS usa la corrente elettrica per stimolare il tessuto sottostante. Al dirlo sembra intimidante, ma in realtà non è doloroso. Gli elettrodi sono connessi alla pelle e trasmettono un leggero flusso di corrente elettrica ai punti chiave dei canali nervosi che permettono una riduzione del dolore. La TENS si crede che attivi la secrezione di endorfine, che sono gli antidolorifici naturali del corpo.
- Trazione: il fine della trazione è quello di ridurre le conseguenze della gravità sulla colonna vertebrale. Separando delicatamente le ossa, si prova a decomprimere la struttura del rachide interessata e ridurre l'ernia del disco. Lo scopo è quello di diminuire l'ernia del disco. Si può fare nella colonna cervicale o lombare.

Trattamenti attivi

- I trattamenti attivi contribuiscono a migliorare la flessibilità, la postura, la forza, la stabilità e il movimento delle articolazioni. Un programma di esercizi fisici è essenziale per avere risultati ottimi. L'attività fisica non solo allevia dal dolore quotidiano, ma da vantaggi anche per la salute in generale. Il fisioterapista agirà per sviluppare una programmazione fondata su una determinata diagnosi e sulla anamnesi medica.
- Attenzione: quando si ha a disposizione il programma di allenamento, occorre preoccuparsi di eseguirlo con regolarità, altrimenti non si otterranno i risultati sperati.
- Stabilità del baricentro: in numerosi non comprendono quanto sia importante per la salute della colonna avere un baricentro stabile. I muscoli addominali sono usati in sinergia con i muscoli della schiena che sostengono e supportano la colonna vertebrale. In caso di muscoli della fascia addominale deboli, la muscolatura della schiena deve farsi carico di un peso extra.
- Flessibilità: è importante eseguire le tecniche giuste di stretching e flessibilità del corpo che ti preparano per gli esercizi aerobici e di forza. Un corpo flessibile si muove più agevolmente e scongiura la rigidità che è la causa di diverse patologie muscolo-scheletriche.
- Rafforzamento muscolare: una muscolatura forte è il miglior supporto per la schiena e per il controllo del dolore.



Esercizi per l'ernia lombare

L'ernia lombare è una problematica molto diffusa. Trai i diversi consigli proposti dal medico vi è spesso un riferimento all'attività fisica. In caso di ernia discale la corsa non è consigliata per evitare che i ripetuti impatti sul terreno provochino ulteriori insulti al disco in sofferenza. Per la stessa ragione talvolta è sconsigliata persino la bicicletta. È invece consentita la cyclette visto che pedalando sul posto non si rischia di incappare in qualche buca.

Spesso l'attività acquatica è considerata l'attività fisica più idonea anche se è preferibile associarla comunque ad esercizi di tonificazione e di allungamento specifici fuori dall'acqua. Qualora l'ernia lombare fosse di recente insorgenza e si deve ancora imparare a conoscerla perfettamente è importante adottare varie precauzioni. Si individuano pertanto esercizi in cui la zona lombare non è direttamente chiamata in causa.

Si agisce poi sulla postura, soprattutto in presenza di una evidente iperlordosi lombare (accentuazione della conca che la colonna vertebrale forma nella bassa schiena). Il lavoro in un primo momento si baserà sul rinforzo dei muscoli addominali e della zona superiore della schiena. Solo dopo qualche seduta di prova si cominceranno con molta cautela anche specifici esercizi per il rinforzamento dei muscoli obliqui, spinali e lombari. Lo stretching a conclusione della seduta è importante, soprattutto se accompagnato a qualche semplice esercizio di controllo respiratorio. Nella maggioranza dei casi un'ernia lombare non è un problema tanto grave e debilitante, l'importante è adottare alcune precauzioni: non smettere mai di fare lo stretching a fine seduta, neppure quando si sta molto bene. Sono molto importanti esercizi di allungamento attivo, ma soprattutto passivo e globale decompensato.

Mentre si eseguono gli esercizi è importante avere una respirazione rilassata e addominale; evitare all'inizio per poi provare con molta cautela tutti quegli esercizi che interessano in maniera più o meno importante la parte lombare (leg press,

squat, standing gluteus, slanci posteriori per i glutei, ponte, crunch inverso, leg raise, v-up e più generalmente tutti quegli esercizi per gli addominali che prevedono movimenti degli arti inferiori. Attenzione anche alle torsioni del busto con bastone e al side bend o piegamenti laterali per gli obliqui. Molto pericolose sono anche le spinte in alto con manubri, con bilanciere, o tramite macchine isotoniche come la shoulder press.

Qualche sollievo si può ottenere facendoli da seduti, posizione in cui è importante mantenere ben appoggiata la zona lombare allo schienale tenendo i piedi in avanti ed il bacino ruotato in avanti (il termine scientifico è retroversione del bacino); anche un'adeguata idratazione, sia per ragioni legate alla funzione dei reni, sia perché i dischi intervertebrali hanno una importante componente acquosa.

La Back School

La Back School, letteralmente tradotta "Scuola della schiena", è nata per insegnare tutto quello che occorre per prevenire e curare il mal di schiena e la cervicalgia; non è semplicemente ginnastica per il mal di schiena, ma un'autentica scuola.

Lo scopo della Back School non è soltanto far diminuire il dolore ma soprattutto eliminare la causa che lo genera. Siccome la maggioranza dei dolori è legata a insufficiente conoscenza della colonna vertebrale, postura e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, la back school ha come obiettivo quello di agire su questi fattori di rischio. Per un'azione efficace e duratura, unisce i contributi della medicina, della cinesiterapia, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute.

La Back School è in un certo senso rivoluzionaria perché permette di passare da un trattamento passivo ad un trattamento attivo, ovvero rende il soggetto che soffre di lombalgia non più mero esecutore di prescrizioni mediche, ma attivo e cosciente protagonista del suo trattamento. Egli che è la prima persona interessata diventa anche il primo responsabile: conosce la sua colonna vertebrale, com'è fatta e come funziona e sa ciò cosa provoca dolore; usa correttamente la colonna vertebrale nelle posizioni e nei movimenti di tutti i giorni; conosce ed esegue regolarmente gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore; sa effettuare i giusti compensi; ha consapevolezza degli esercizi per colmare le proprie carenze di mobilità, di elasticità o di forza; attraverso le tecniche di rilassamento capisce come gestire la propria ansia e le proprie tensioni; completa l'azione preventiva con un adeguato stile di vita e con la consuetudine a svolgere attività motorie.

La persona preparata in questo modo acquista un atteggiamento di fiducia con la capacità di autogestire i suoi problemi di salute mediante un impegno personale.

Programma della Back School – Programma Toso

Gli approfondimenti hanno evidenziato che solamente il 20% delle lombalgie è legato a cause specifiche (patologie del rachide), gran parte dei dolori, l'80%, è dovuta a cause non specifiche quali: posture e movimenti; stress psicologici; scarsa forma fisica, sovrappeso, obesità e fumo; scarsa conoscenza della colonna vertebrale. Per poter contare su un'azione che abbia gli effetti desiderati, non solo

nel lenire il dolore ma anche nel prevenire le ricadute, è necessario agire su questi fattori di rischio. Di conseguenza il programma della Back School Toso si fonda su sei cardini:

- 1 – Informazione: è fondamentale che ognuno sappia bene com'è fatta la colonna vertebrale, in che modo funziona, quale è il meccanismo che provoca il dolore per evitare che si azioni.
- 2 – Ginnastica antalgica e rieducativa: il programma di lavoro ad personam ha al suo interno: esercizi utili per automatizzare un'ideale postura; esercizi per stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi; esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali; esercizi di compenso per riequilibrare la colonna vertebrale quando l'attività lavorativa o sportiva costringe a posizioni o movimento che alterano le curve fisiologiche; esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare.
- 3 – Uso corretto della colonna vertebrale: viene svolta un'analisi delle posizioni e dei movimenti quotidiani e vengono proposti i consigli e i sussidi ergonomici per facilitare l'uso corretto del rachide nell'attività lavorativa e nel riposo.
- 4 – Tecniche di rilassamento: lo stress, l'ansia e l'eccessiva tensione sono alla base di dolori vertebrali. Le tecniche di rilassamento sono una base imprescindibile del programma.
- 5 – Alimentazione e stile di vita: questo cardine ha il fine di agire sui fattori di rischio connesso al sovrappeso, all'obesità, al fumo e all'abuso di caffeina.
- 6 – Consuetudine alle attività motorie: è il completamento del programma.

L'individuo riesce a togliere il dolore e le conseguenti limitazioni che talvolta agevolano le abitudini di vita sedentarie. Gli obiettivi sono: la consuetudine a svolgere gli esercizi di ginnastica ogni giorno, a casa o nelle pause lavorative; fare un'ideale attività motoria, ricreativa o sportiva, preferibilmente in ambiente naturale, all'aria aperta. Il programma di esercizi è indicato non solo per lenire il dolore, ma occorre anche come preparazione atletica per le attività sportive. Praticare uno sport idoneo è il miglior coronamento della riabilitazione: consente di recuperare la voglia di muoversi e riscoprire le capacità che ha il proprio corpo.

Sport praticabili con l'ernia del disco

In numerosi si domandano se le persone che soffrono di ernia o protrusione possano svolgere attività sportiva. In realtà, quest'ultima è il primo "farmaco" per il miglioramento delle sopracitate patologie. È chiaramente importante la scelta del tipo di attività fisica da fare. Fra le attività sportive consigliate ci sono: palestra (sala isotonica, pilates, posturale); camminata a ritmo sostenuto per un tempo minimo di 30 minuti; nuoto e rieducazione in acqua. È meglio evitare, invece, la corsa, il calcio e il tennis.