



7 NEMICI DEL MAL DI SCHIENA

Le vere cause e le giuste soluzioni!



a cura della:
Dr.ssa Anna Guidi

*Dedico questo e-book a papa' Alfio, mio maestro di vita.
A Giulia, che ogni giorno mi sprona a migliorare.
A tutti i miei clienti che, anno dopo anno, credono in me.
A me stessa, per ritrovare sempre la forza di non arrendermi mai.*

Ringraziamenti

Un grazie al Prof. Daniele Raggi, posturologo, nonché inventore di Pancafit®, per i suoi insegnamenti lungo il mio percorso di studi.

A Mariela Ivanova, naturopata, per aver ampliato e approfondito le mie conoscenze relative all'acqua.

Ad Alessandra Spano per avermi affiancata nel riorganizzare le mie conoscenze.

A Giulia Giacomini per la supervisione.

A Roberto Monti per la parte grafica, senza il quale la pubblicazione di questo e-book non sarebbe mai esistita.

Nessuna delle informazioni riportate in questo libro può essere presa o interpretata come volontà dell'autore di offrire consiglio medico o terapeutico.

In caso di patologie o difficoltà di qualsiasi tipo, sia fisiche sia psicologiche, consiglio di rivolgersi al proprio medico di fiducia.

Il lettore si assume la responsabilità dell'uso delle informazioni riportate in questo libro, declinando l'autore da qualsiasi tipo di responsabilità, diretta o indiretta, verso se stesso o verso terzi.

INDICE

- Pag. 1 - INTRODUZIONE
- Pag. 2 - Capitolo 1: LA POSTURA
- Pag. 4 - Capitolo 2: LA COLONNA VERTEBRALE
- Pag. 6 - Capitolo 3: I MUSCOLI E LE CATENE MUSCOLARI
- Pag. 9 - Capitolo 4: I 7 NEMICI DEL MAL DI SCHIENA
- Pag. 9 - Nemico n° 1: LA POSIZIONE SEDUTA
- Pag. 13 - Nemico n° 2: I TRAUMI FISICI
- Pag. 14 - Nemico n° 3: LE CICATRICI
- Pag. 15 - Nemico n° 4: LA MALOCCLUSIONE
- Pag. 17 - Nemico n° 5: LO STRESS EMOTIVO
- Pag. 20 - Nemico n° 6: L'ALIMENTAZIONE ERRATA
- Pag. 22 - Nemico n° 7: LA DISIDRATAZIONE
- Pag. 23 - CONCLUSIONI

INTRODUZIONE

Ti è mai capitato di soffrire di mal di schiena dando tutta la colpa al tempo atmosferico o all'età, senza immaginare il reale motivo per cui ti è venuto quel dolore?

Ora hai la possibilità di comprendere come funziona il tuo corpo, così che tu possa finalmente dare una spiegazione a quei dolori alla schiena che, fino ad oggi, erano rimasti incomprensibili e soprattutto senza una reale soluzione.

Lascia che ti prenda per mano e ti accompagni nel mondo della Postura. Prima di iniziare, mi presento, mi chiamo Anna Guidi, di seguito le mie qualifiche:

- Laurea in Scienze Motorie (2006) presso l'Università degli Studi di Milano;
- Specializzazione di Tecnico di Riequilibrio Posturale Metodo Raggi con Pancafit® (2007) presso "Posturalmed" Milano;
- Master in Life Coach e Pnl (2014);
- Termine degli studi in Massoterapia MCB presso la scuola Essence Academy di Milano.

Il mio approccio è di tipo posturale, olistico, che considera l'organismo come un sistema unico e ha ben chiaro che, laddove c'è un dolore, la causa va ricercata altrove. (*"È la vittima che urla, non il criminale". Diana Lee*)

Agire esclusivamente sul sintomo, sulla zona dolente, non ha alcun senso se contemporaneamente non andiamo ad agire sulla causa che ha generato il dolore.

Il mal di schiena non è altro che un campanello di allarme utile per farti riflettere sui comportamenti che stai mettendo in atto e sullo stile di vita che stai conducendo. Come tale non va ignorato o semplicemente spento ma va accolto. Il dolore, infatti, ti offre la possibilità di comprendere quali aspetti della tua vita sarebbe opportuno rivedere e sistemare.

Ti sarà sicuramente capitato di guidare e vedere accendersi la spia che segnala che l'auto è in riserva. Di certo non ti sarai preoccupato di spegnere la spia ma di fare rifornimento. Ecco, il mal di schiena può essere paragonato alla spia della riserva. Spegnere la spia, quindi il sintomo, non solo è inutile ma anche dannoso se contemporaneamente non agisci sulla vera causa che ha scatenato il dolore.

L'82% della popolazione europea soffre di mal di schiena! Sembra quindi lecito affermare che sia normale soffrirne. NO, NON LO È! È come dire che sia normale avere mal di denti. Sai bene che non è normale poiché, sin da quando eri bambino, i tuoi genitori ti hanno insegnato a prenderti cura della tua igiene orale quotidiana lavandoti i denti almeno due volte al giorno.

Questo e-book vuole farti prendere consapevolezza di quali siano i 7 nemici del mal di schiena e proporti le giuste soluzioni per sconfiggerlo una volta per tutte!

Buona lettura!

Capitolo 1: LA POSTURA

*“La **postura** è l’espressione di un vissuto ereditato, di un vissuto personale, della formazione e deformazione culturale, di memorie dei propri traumi fisici ed emotivi, dal tipo di vita e di stress che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport a cui siamo assoggettati nel tempo; postura è il modo in cui respiriamo, il modo in cui stiamo in piedi, ci atteggiamo e ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri. La nostra postura è l’espressione della nostra storia.”(D. Raggi, 1998)*

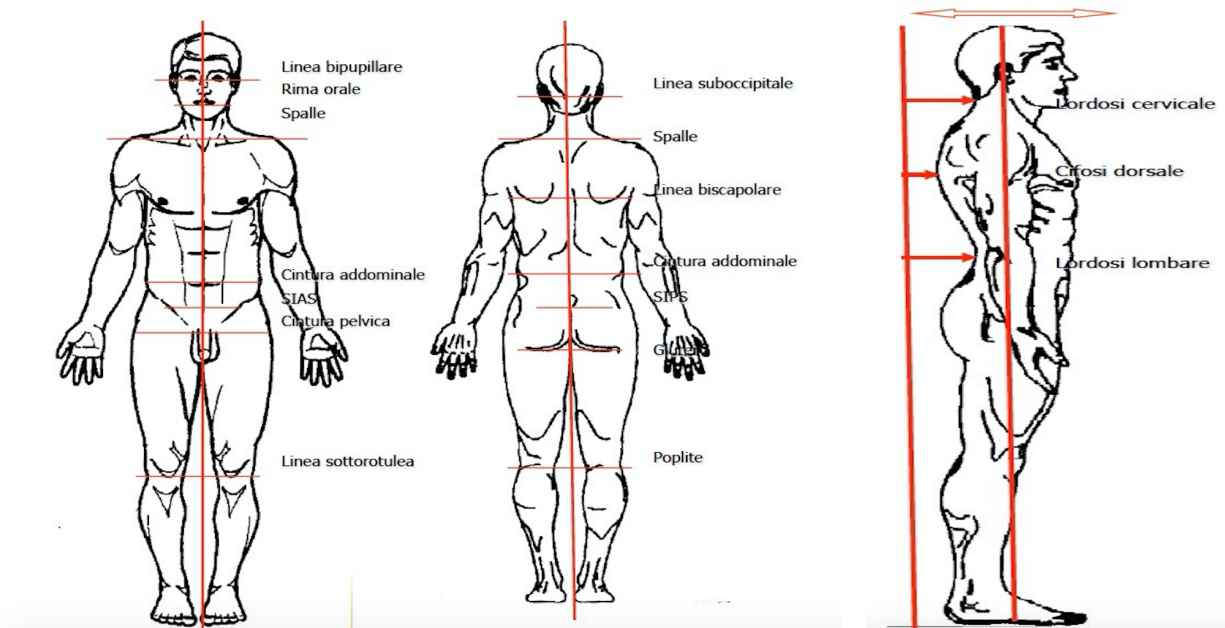
E’ facile intuire, quindi, che nella realtà non possa esistere una postura perfetta. Esiste semplicemente una postura ideale alla quale fare riferimento.

VISIONE ANTERIORE E POSTERIORE:

- simmetrica tra la parte destra e la parte sinistra

VISIONE LATERALE:

- senza curvature eccessive della colonna
- con una linea immaginaria che dall’orecchio cade 2 cm avanti rispetto ai talloni



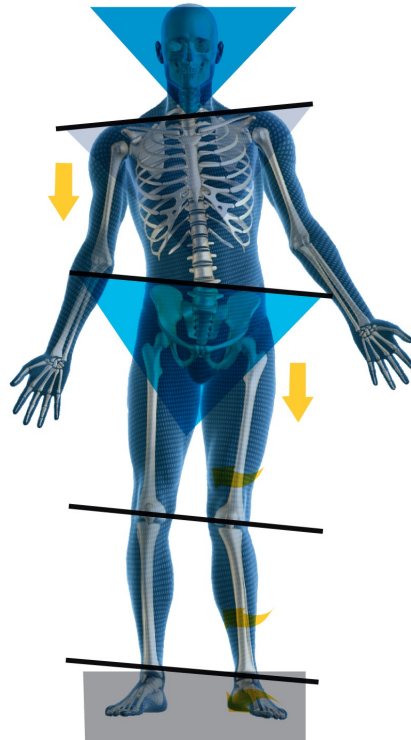
Questo tipo di postura nella realtà non esiste, poiché il corpo deve necessariamente rispondere a queste 3 leggi:

1. NON DOLORE

2. MIGLIORE ERGONOMIA

3. MIGLIORE ECONOMIA

Ciò significa che il corpo sceglie un determinato tipo di postura che gli consente di non avvertire dolore, che sia comoda e con il minor dispendio energetico possibile. Per fare questo, il corpo mette in atto il meccanismo dei **compensi**. Il compenso è quindi una strategia intelligente che il corpo mette in atto per fuggire dal dolore.



Capitolo 2: LA COLONNA VERTEBRALE

Parlando di schiena dobbiamo necessariamente fare riferimento alla struttura portante del corpo che è la colonna vertebrale.

Essa è formata da singole unità chiamate **vertebre**, precisamente 33/34 che, grazie alla loro disposizione, fanno assumere alla colonna stessa (vista lateralmente) una caratteristica forma a "S" con la formazione di 4 curve.

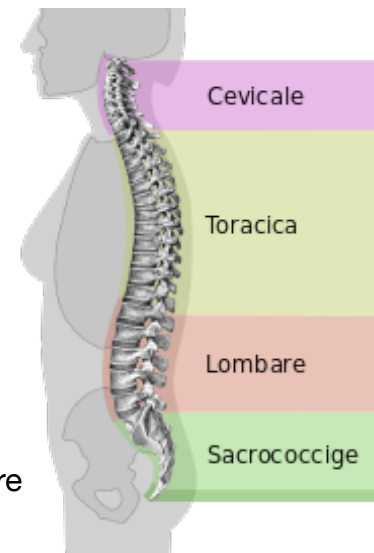
Le **curve** con convessità anteriore si definiscono **lordosi**, quelle con convessità posteriore si definiscono **cifosi**.



Vertebra, visione dall'alto

Parliamo quindi di:

1. **LORDOSI CERVICALE**
Formata da 7 vertebre da C1 a C7 (*convessità anteriore*)
2. **CIFOSI TORACICA (o DORSALE)**
Formata da 12 vertebre da T1 a T12 (o da D1 a D12) (*convessità posteriore*)
3. **LORDOSI LOMBARE**
Formata da 5 vertebre da L1 a L5 (*convessità anteriore*)
4. **CIFOSI SACRO-COCCIGEA**
Formata da 5 vertebre sacrali da S1 a S5 e 4/5 vertebre coccigee fuse tra di loro (*convessità posteriore*)



La presenza delle curve è fondamentale. Le prime tre curve conferiscono alla colonna la capacità di resistere ai carichi assiali (**forza di gravità e peso dell'atmosfera**), secondo una formula ben precisa:

$$R = N \times N + 1$$

R = RESISTENZA della colonna

N = NUMERO delle curve

(Kapandj)

Quindi:

$$3 \times 3 + 1 = 10$$

10 è un valore che indica la RESISTENZA di una colonna sana, con la presenza di tutte le curve.

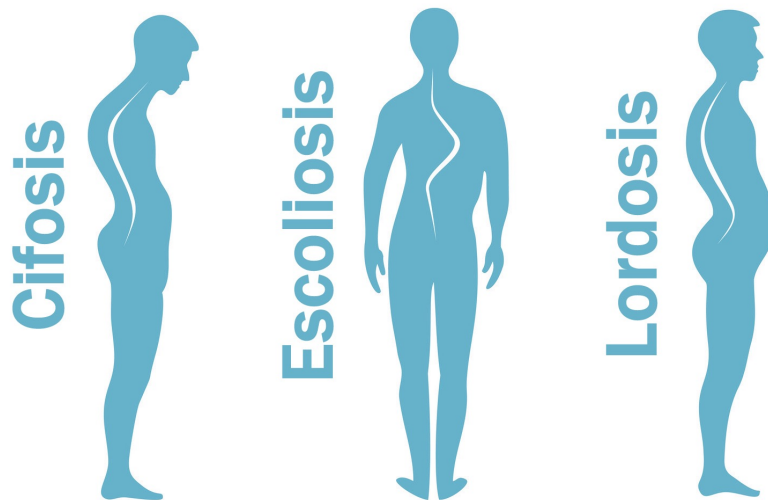
A causa di possibili traumi, ad esempio un colpo di frusta, la colonna vertebrale può appiattirsi e perdere una o più delle sue curve. Vediamo quanto questo fatto possa influire sulla capacità della colonna di resistere ai carichi.

Colonna con una curva in meno:

$$2 \times 2 + 1 = 5$$

Come vedi, la capacità di resistenza della colonna viene dimezzata anche solo con una curva in meno.

Una colonna vertebrale, oltre a mancare di una o più curve, può averne di più accentuate rispetto alla norma, o addirittura presentarne di laterali (scoliosi).



- IPER-CIFOSI (curva dorsale troppo accentuata)
- SCOLIOSI (curvatura laterale della colonna)
- IPER-LORDOSI (curva lombare troppo accentuata)

In tutti e tre i casi, i veri responsabili di tali atteggiamenti, potrebbero essere i muscoli che, inserendosi a livello osseo, modificano la colonna vertebrale.

Capiamo perché, nel prossimo capitolo.

Capitolo 3: I MUSCOLI E LE CATENE MUSCOLARI



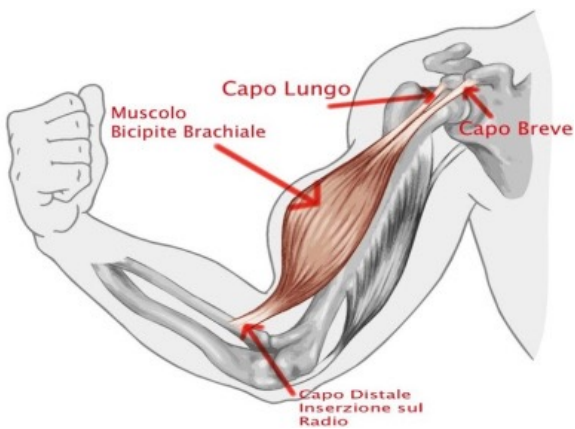
Possiamo paragonare un uomo ad una macchina, associando:

- **lo scheletro alla carrozzeria**
- **il sistema nervoso alla centralina**
- **i muscoli al motore**

Ogni volta che decidi di compiere un movimento, parte un impulso dal sistema nervoso centrale al muscolo che lo fa contrarre.

La contrazione muscolare genera uno spostamento dello scheletro nello spazio data dal fatto che ogni muscolo sovrasta almeno un'articolazione.

Prendiamo come esempio il muscolo bicipite brachiale*: contraendosi permette un avvicinamento dell'avambraccio sul braccio e quindi la flessione del braccio stesso.



Il lavoro che è in grado di compiere un muscolo consiste nella contrazione e/o nel rilasciamento: un muscolo cioè, da solo, non è in grado di allungarsi.

Solo attraverso adeguati esercizi di allungamento muscolare è quindi possibile allungare un muscolo.

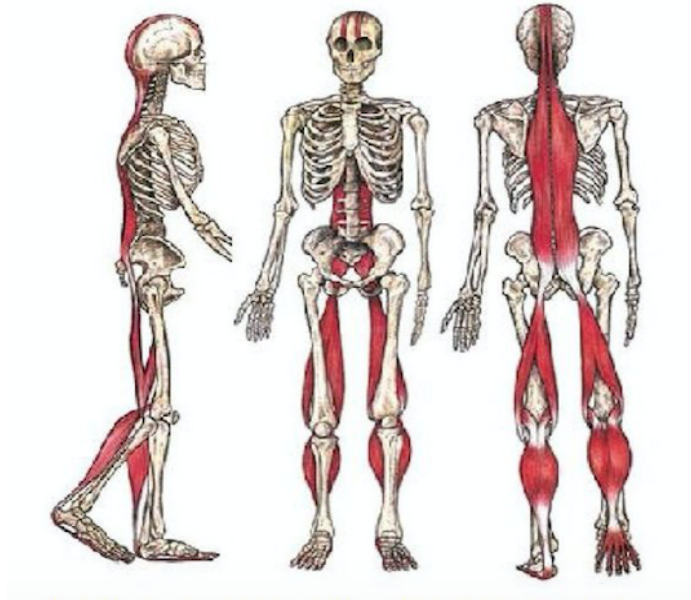
In un concetto più ampio, i muscoli non sono considerati singole entità, ma grazie ad un tessuto connettivo che li riveste, formano le cosiddette **catene muscolari**.

Esistono principalmente 4 catene muscolari:

1. **La catena muscolare posteriore**
2. **La catena muscolare anteriore o linguale**
3. **La catena muscolare inspiratoria**
4. **La catena muscolare anteriore o traversa**

*Il muscolo bicipite brachiale è un muscolo biarticolare, sovrasta cioè due articolazioni: l'articolazione scapolo-omerale (tra scapola e omero) e il complesso articolare del gomito.

- 1) **La catena muscolare posteriore** è la più estesa. E' formata dai muscoli che vanno dalla linea occipitale alle dita dei piedi.



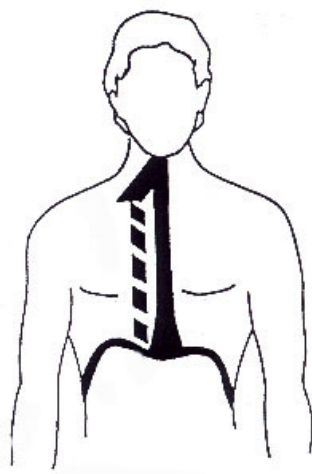
Catena muscolare posteriore

- 2) **La catena muscolare anteriore** detta anche **linguale**, parte dalla lingua e arriva fino ai pollici e agli alluci.



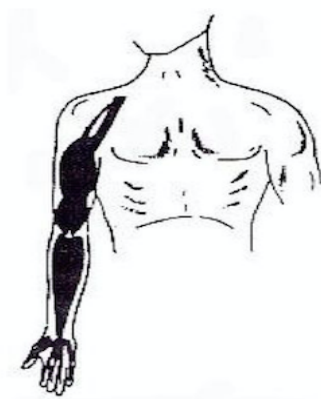
Catena muscolare anteriore o linguale

3) **La catena muscolare inspiratoria** comprende tutti i muscoli il cui compito è consentirci di inspirare, cioè di prendere aria.



Catena muscolare inspiratoria

4) **La catena muscolare anteriore** dell'arto superiore o trasversa comprende tutti i muscoli dell'arto superiore.



Catena muscolare dell'arto superiore o trasversa.

I muscoli, se non adeguatamente e costantemente allungati, nel tempo si accorciano sempre più influenzando le catene muscolari e modificando quindi l'intera postura.

Ecco spiegato il motivo per cui, se non abbinati esercizi di allungamento muscolare alla tua routine quotidiana, ti accorgerai, come negli anni, ti troverai sempre più legato nei movimenti e con dolori alla schiena di cui non ne conosci la causa!

Vediamo insieme quali sono i nemici del mal di schiena.

Capitolo 4: I 7 NEMICI DEL MAL DI SCHIENA

Nemico N° 1: LA POSIZIONE SEDUTA

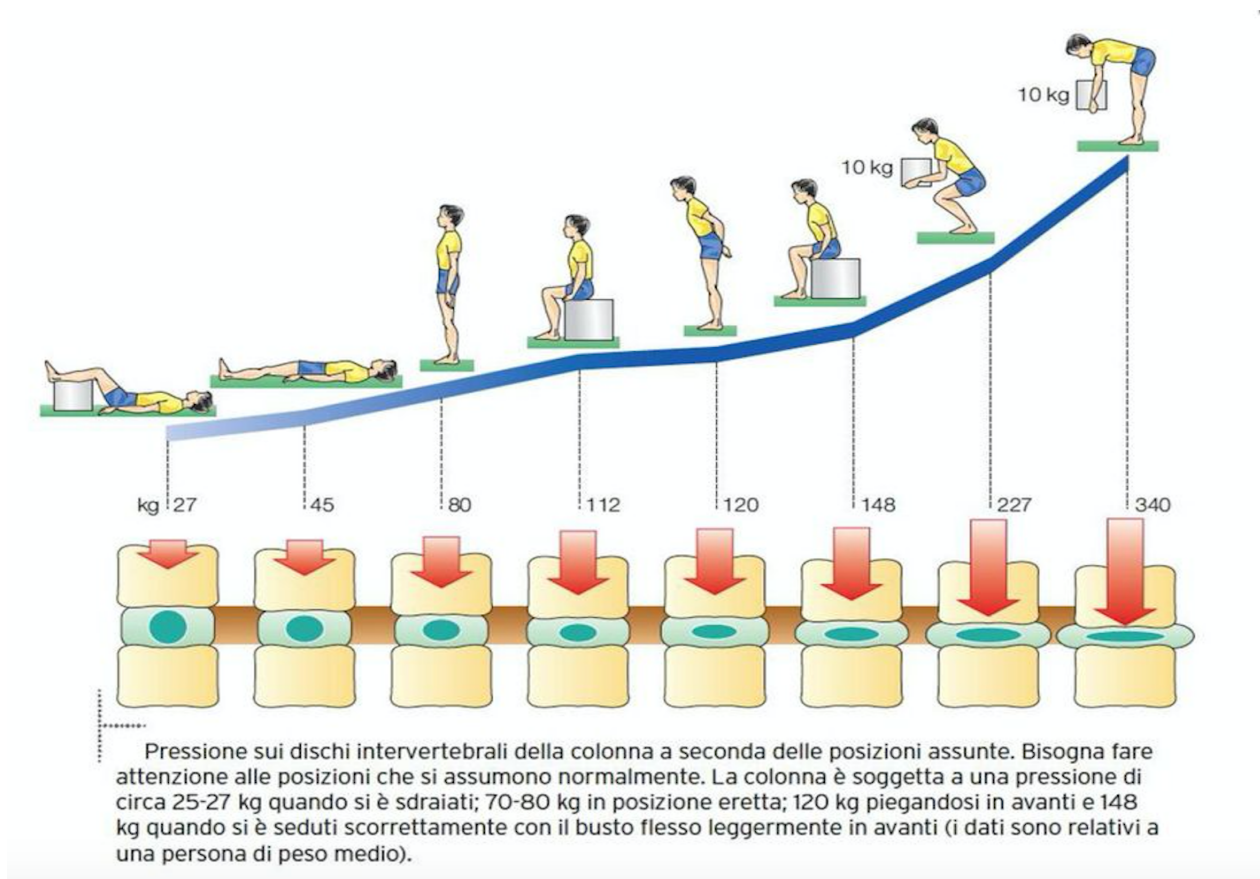
Nel secondo capitolo, relativo alla colonna vertebrale, abbiamo menzionato il concetto dei carichi assiali, intesi come la somma tra la forza di gravità e il peso dell'atmosfera.

Tale carico grava sulla terza vertebra lombare (L3) e varia in funzione della posizione che la colonna vertebrale assume.

Ad esempio, nella stazione eretta (la posizione che assumiamo quando siamo in piedi) ammonta a 80 kg e diventa 112 kg nella posizione seduta.

Se svolgi una professione che ti costringe a trascorrere parecchie ore nella posizione seduta, capirai bene quanto la tua colonna vertebrale sia costretta a sopportare un carico maggiore.

Nella foto qui sotto, puoi vedere esattamente a quanto ammonta il carico assiale che grava sulla terza vertebra lombare (L3), nelle diverse posizioni.



Studio di Alf Nachemson (1931-2006)

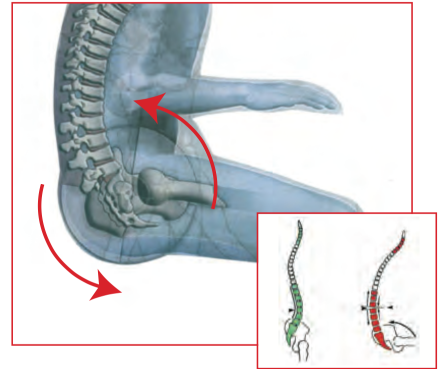
Quando sei nella posizione seduta, oltre a dover sopportare un carico maggiore, la tua colonna assume una posizione diversa rispetto alla stazione eretta.

Come già detto in precedenza, è fondamentale che la colonna abbia le sue 4 curvature:

- **lordosi cervicale**
- **cifosi dorsale**
- **lordosi lombare**
- **cifosi sacro-coccigea**

Nella posizione seduta la zona lombare perde la sua curvatura diventando addirittura una cifosi.

Pertanto, di fronte ad una resistenza ottimale della colonna pari a 17 ($4 \times 4 + 1$), quando sei seduto la tua colonna ha una resistenza pari a 10.



In commercio esistono delle sedie ergonomiche che ti consentono di mantenere la corretta curva lombare anche nella posizione seduta.

Una valida alternativa è il supporto lombare che, grazie alla sua forma, permette alla zona lombare di mantenere invariata la sua curva anche in posizione seduta.



Cuscino lombare che consente di mantenere invariata la curva lombare.

Esistono inoltre dei cuscini a forma di cuneo che, rialzando il sedere rispetto alle ginocchia, consentono all'angolo del bacino di aprirsi, e quindi di mantenere invariata la lordosi lombare.



Nella posizione seduta, la catena muscolare posteriore è in accorciamento, pertanto rimanere a lungo in questa posizione crea un accorciamento permanente* di questa muscolatura.

Se possiedi animali domestici avrai sicuramente notato che quando stanno fermi nella stessa posizione per un certo periodo di tempo, quando si alzano, la prima cosa che fanno è quella di allungarsi!



Se sei costretto a rimanere parecchie ore nella posizione seduta ti consiglio di effettuare quotidianamente esercizi di allungamento muscolare.

In particolare ti consiglio di effettuare un'esercizio davvero straordinario che ti consente di allungare contemporaneamente tutti i muscoli della catena muscolare posteriore.

**in questo caso si parla di retrazione muscolare*

✓ **ESERCIZIO:**

- Appoggia le mani sul sedile della seggiola tenendo le braccia tese, i piedi uniti e le gambe un po' piegate;
- Mantenendo le braccia tese, i piedi appoggiati a terra e le gambe piegate, spingi il sedere verso il soffitto e allunga il collo (portando il mento verso lo sterno) come se volessi allineare sedere, schiena e collo tra loro;
- Mantieni questa posizione per un minuto respirando lentamente.



Nemico N° 2: I TRAUMI FISICI

Se ti è capitato di subire una distorsione ad una caviglia, ti sarai sicuramente accorto che tendevi a sbilanciare il peso del tuo corpo sul piede opposto per non avvertire dolore.

Questa è la prima legge, il primo bisogno a cui il corpo deve rispondere: **la legge del non dolore.**

E' importante quindi affidarsi ad un bravo terapeuta per recuperare e ripristinare la fisiologica funzionalità della caviglia che ha subito il trauma, altrimenti il corpo fisserà nel tempo questo nuovo atteggiamento posturale (che sarebbe dovuto essere solo momentaneo, per tutelare la caviglia).

Se non ci si preoccupa di ripristinare la totale funzionalità della caviglia, la capacità di movimento della stessa nel tempo rimarrà ridotta e questo obbligherà inevitabilmente altre articolazioni a sobbarcarsi ciò che la caviglia non è più in grado di fare.

Ad esempio, il movimento ridotto della caviglia, obbligherà l'anca a intervenire nella deambulazione per riuscire a sollevare la gamba.

Questo movimento anomalo del bacino, a sua volta, può portare a dolori alla zona lombare.

Il dolore alla schiena quindi non è altro che un campanello di allarme che ti sta indicando di prenderti cura e di recuperare la completa funzionalità della caviglia.

Preoccuparti di risolvere il mal di schiena senza comprendere che il tutto ha origine da quella vecchia distorsione alla caviglia, farà sì che prima o poi il dolore alla schiena si ripresenti più forte di prima!

L'esercizio seguente è già un valido contributo per iniziare ad ammorbidire la muscolatura del piede che si è irrigidita per difendere la caviglia.

✓ MASSAGGIO CON LA PALLINA:

- Recupera una pallina di media consistenza;
- Poggiala a terra e posiziona il piede con la caviglia distorta sopra la pallina;
- Immagina che la pallina perda il colore, quindi vai a colorarti tutta la pianta del piede imprimendo una bella pressione con movimenti circolari.
- Esegui l'esercizio anche con l'altro piede.



NEMICO N° 3: LE CICATRICI

Un nemico per il tuo mal di schiena è sicuramente la presenza di cicatrici.

La cicatrice non è altro che un taglio che viene successivamente rimarginato utilizzando i tessuti circostanti.

Quando i tessuti vengono rimarginati si possono creare delle fissazioni sulle strutture sottostanti che, a loro volta, non sono più libere di muoversi.



La tensione generata dai tessuti che sono stati rimarginati, non rimane localizzata esclusivamente in quella zona ma si può irradiare addirittura su tutta la catena muscolare.

Le cicatrici che destano maggior interesse per il mal di schiena sono quelle addominali come, ad esempio, una cicatrice da parto cesareo, la cicatrice dell'appendicite o un piercing all'ombelico*.

In questo caso la schiena sarà semplicemente la vittima di una tensione causata dalla catena muscolare anteriore che, trazionando il corpo in avanti, costringe la muscolatura della schiena a contrastare questa forza.

Per risolvere il mal di schiena causato da una cicatrice è fondamentale massaggiare quest'ultima affinché vengano meno le aderenze e i tessuti circostanti riprendano la loro mobilità.

Vediamo ora come effettuare il massaggio.

✓ MASSAGGIO DELLE CICATRICI:

- Utilizza dell'olio di mandorla;
- Afferra il tessuto intorno alla cicatrice come se volessi scollarla;
- Non massaggiare la cicatrice se è fresca. Devi attendere almeno un mese dalla sua formazione;
- Se lo ritieni troppo fastidioso, inizia a massaggiare partendo da più lontano, piano piano ti avvicinerai sempre più alla cicatrice fino a che sarai in grado di scollarla;
- Ogni volta che esegui questo tipo di massaggio non insistere per più di due minuti.

Se ti senti insicuro, affidati al tuo terapeuta di fiducia che ti saprà sicuramente aiutare a risolvere ogni dubbio.

**i piercing, così come i tatuaggi, sono considerati cicatrici. Un piercing all'ombelico è una cicatrice effettuata su un'altra cicatrice (ombelico) per cui doppiamente dannosa.*

NEMICO N° 4: LA MALOCCLUSIONE

Prima di introdurre il concetto della malocclusione è fondamentale specificare cosa si intende per occlusione.

Per occlusione si intende il modo in cui i denti dell'arcata superiore (mascella) entrano in contatto con quelli dell'arcata inferiore (mandibola).

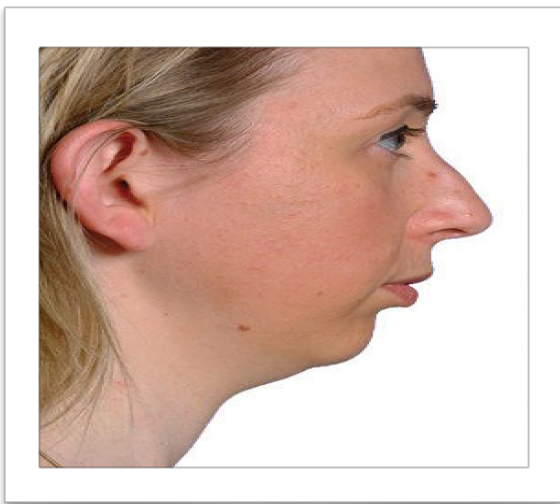


In una occlusione corretta, i denti della mascella sovrastano leggermente quelli della mandibola.

Quando la chiusura della bocca si allontana da quella ottimale, si parla di malocclusione.

Nello specifico, si parla di:

- Malocclusione di 2^a classe quando i denti dell'arcata superiore sono, in modo evidente, più avanzati rispetto a quelli dell'arcata inferiore.
- Malocclusione di 3^a classe quando i denti dell'arcata inferiore sono, in modo evidente, più avanzati rispetto a quelli dell'arcata superiore (morso inverso).



malocclusione di 2^a classe



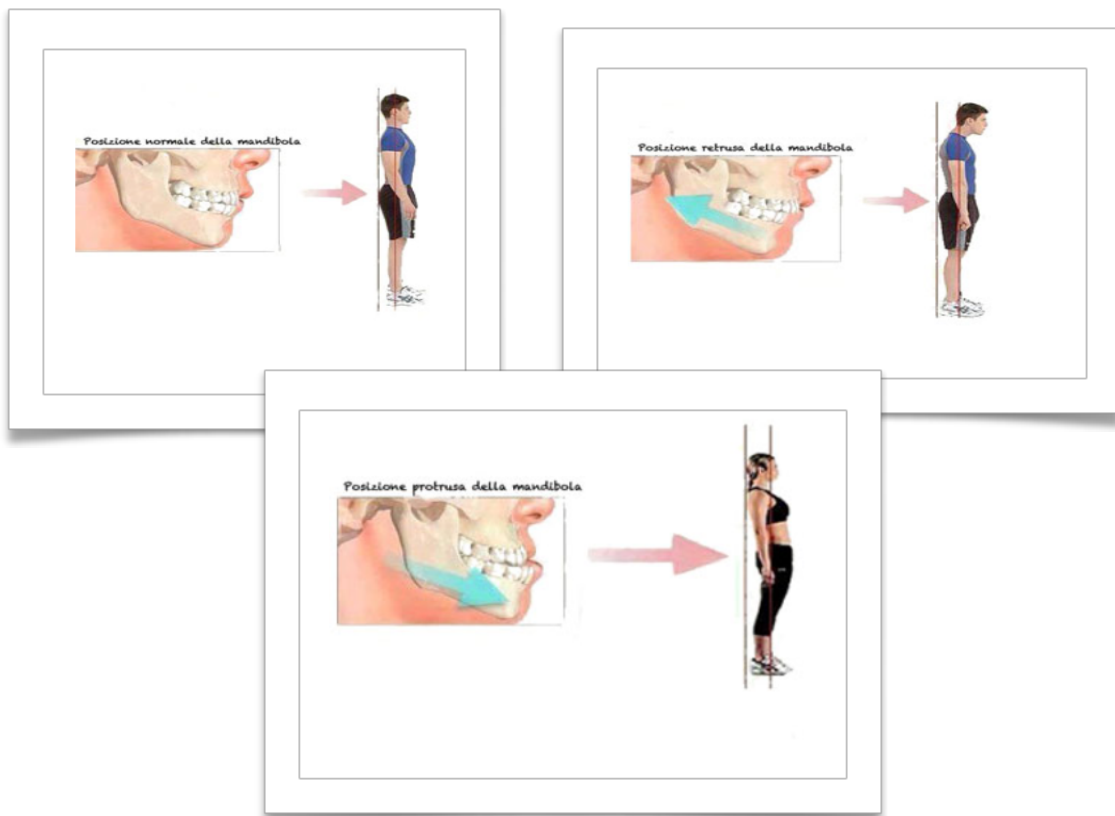
malocclusione di 3^a classe

In un contesto più ampio, le malocclusioni portano inevitabilmente a cambiamenti posturali.

Una malocclusione, infatti, oltre a portare problemi alla masticazione, avrà ripercussioni sull'intera postura discostandola di molto da quella ottimale.

In particolare, una malocclusione di 2^a classe (con i denti dell'arcata superiore molto più avanzati rispetto a quelli dell'arcata inferiore), porterà ad un avanzamento della testa con conseguente contrazione dei muscoli del dorso per mantenere il corpo in equilibrio. Questo potrebbe generare dolore alla zona dorsale.

Una malocclusione di 3^a classe (con i denti dell'arcata inferiore più sporgenti di quelli dell'arcata superiore), porterà ad una retrazione della testa con conseguente sbilanciamento del bacino in avanti per mantenere il corpo in equilibrio. Questo potrebbe generare dolore alla zona lombare.



Insomma la salute della tua schiena dipende anche dalla tua bocca!

Un bravo gnatologo è il professionista che può aiutarti a risolvere queste problematiche.

NEMICO N° 5: LO STRESS EMOTIVO

Non si può parlare di mal di schiena tralasciando l'aspetto emotivo.

Ti sei già accorto che quando ti senti particolarmente stressato il tuo mal di schiena aumenta? Il vero responsabile, in questo caso, è il muscolo principale della respirazione: il muscolo diaframma.

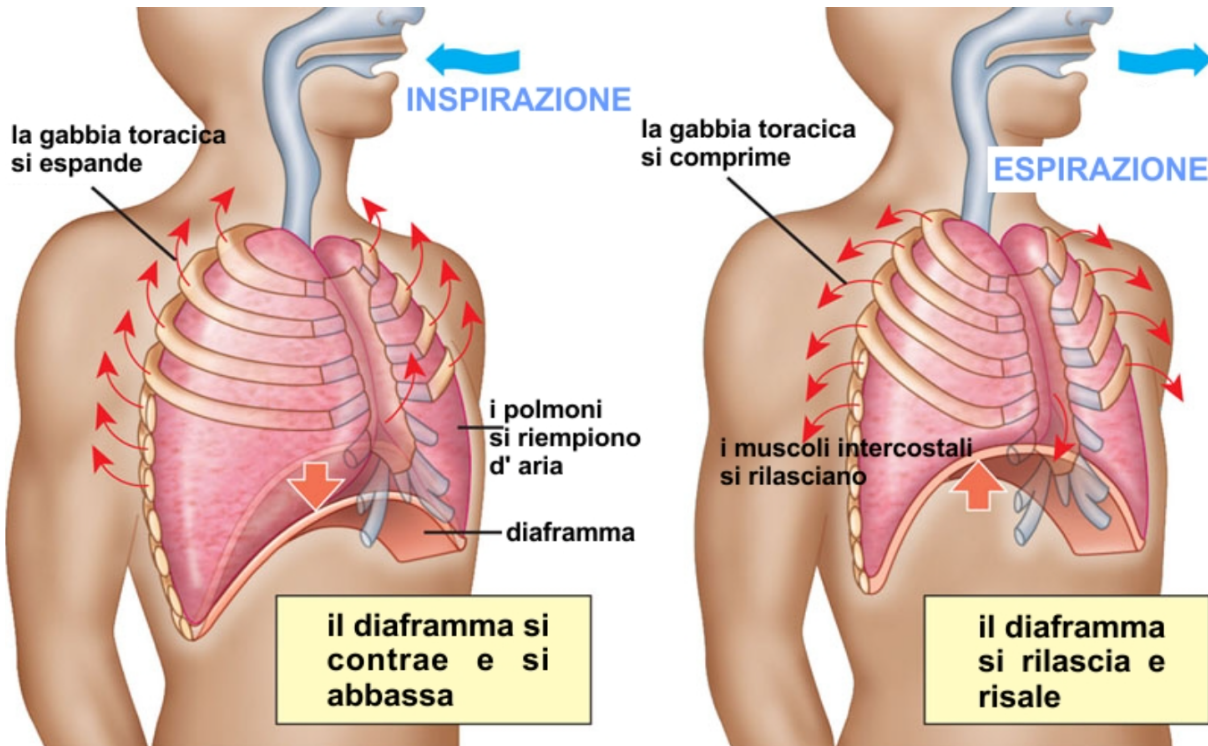
Questo muscolo ha una forma a cupola e separa la cavità toracica da quella addominale. È in contatto con lo sterno, le costole e la seconda, terza e quarta vertebra lombare.



Muscolo diaframma: origina dallo sterno e dalle costole per poi inserirsi sulla seconda, terza e quarta vertebra lombare.

E' grazie all'alternanza della sua contrazione e del suo rilassamento che avviene la respirazione.

In particolare, quando il diaframma si contrae, scende verso il basso, diminuisce la pressione toracica permettendo all'aria di entrare nei polmoni, aumenta la pressione addominale e la pancia si gonfia. Quando il diaframma si rilassa sale, aumenta la pressione toracica, l'aria esce, diminuisce la pressione addominale e l'addome si sgonfia.



Contrazione e rilassamento del diaframma nella respirazione.

Ora pensa qual è la prima cosa che fai quando sei spaventato. Vai in apnea inspiratoria.

Il diaframma è considerato la scatola delle emozioni e subisce pertanto il tuo stato emotivo: se stai vivendo un periodo di particolare stress, sei preoccupato per una situazione familiare o sei arrabbiato con un collega, il tuo diaframma rimane contratto (come se fosse sempre nella fase di inspirazione) e non è libero di rilassarsi.

Questa continua ed eccessiva tensione sul diaframma provoca una eccessiva tensione sulle vertebre lombari e di conseguenza dolore alla schiena! In questo caso, quindi, la schiena è semplicemente la vittima di un'eccessiva tensione del diaframma. Vediamo ora una manovra davvero efficace che ti permette di rilassare il diaframma e di conseguenza la zona lombare.

Non dimenticare comunque di risolvere all'origine la situazione che ti sta creando stress.

✓ **AUTO-MASSAGGIO DEL DIAFRAMMA:**

- Sdraiati a pancia in su con le gambe piegate;
- Posiziona le mani sotto l'emicostato sinistro;
- Inizia a premere un pochino cercando di entrare con le dita (la pressione non è verso la schiena ma verso la spalla);
- Fai 5 respiri completi, quando inspiri mantieni la stessa pressione con le dita, quando espiri premi di più. Al termine rilascia le mani nella fase di inspirazione.
- Dopo il massaggio della parte sinistra del diaframma cogli la differenza rispetto a prima e rispetto alla parte destra. Senti che la parte sinistra della schiena è più rilassata e appoggia meglio a terra? *Ascolta le sensazioni ad occhi chiusi;*
- Ora massaggia la parte destra con le stesse modalità che abbiamo visto nella parte sinistra;
- Ascolta la parte destra della schiena. Senti che la parte destra della schiena è più rilassata e appoggia meglio a terra, rispetto a prima? *Ascolta le sensazioni ad occhi chiusi.*

Attenzione! se il tuo diaframma è particolarmente contratto, sentirai parecchio fastidio. Questo indica che il tuo diaframma ha bisogno di essere massaggiato. Gestisci il grado di pressione ma esegui comunque il massaggio!

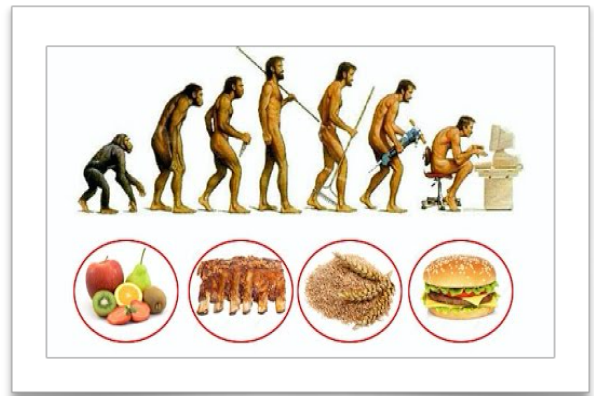
Se hai paura di sbagliare o di farti più male che bene, affidati al tuo terapeuta di fiducia.



NEMICO N° 6: ALIMENTAZIONE ERRATA

Una corretta alimentazione determina la qualità della vita sotto diversi punti di vista. Ti permette infatti di mantenere regolare il tuo intestino, evitando inutili e dannosi accumuli di tossine con infiammazione dell'intestino stesso.

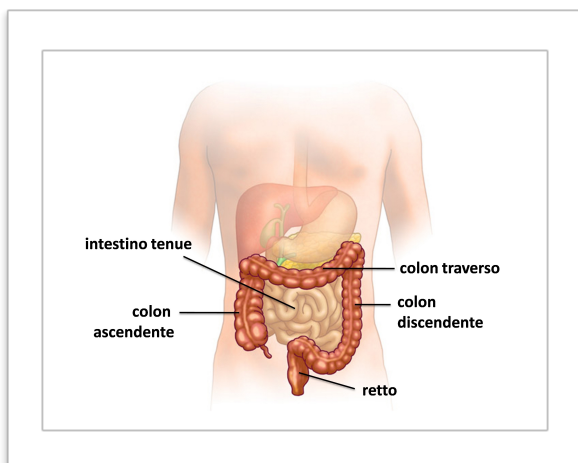
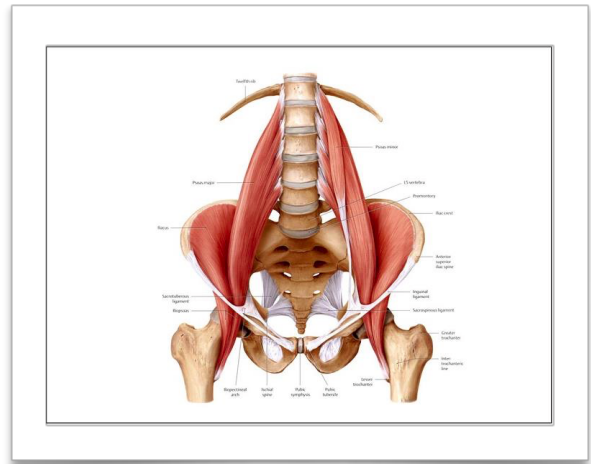
I processi di autoriparazione e difesa dell'organismo partono principalmente dall'intestino. Mantenere in salute l'intestino, è la prevenzione e, a volte, la cura più efficace per svariate malattie.



Ma in che modo l'alimentazione è responsabile dei dolori della tua schiena?

Come sai l'intestino si trova nella cavità addominale, dietro di esso c'è un muscolo importantissimo che si chiama **psaos** e che origina dalla dodicesima costa e dalle prime tre vertebre lombari per poi inserirsi (insieme al muscolo **iliaco**) sul femore.

Tutti i disagi dell'intestino creano un'eccessiva contrazione del muscolo **psaos** che si riflette inevitabilmente sulla zona lombare (il punto dove il muscolo **psaos** origina). Questo avviene perché l'intestino poggia proprio sopra a questo muscolo.



Disagi dell'intestino:

- Stitichezza
- Diarrea
- Diverticoli
- Celiachia
- Morbo di Chron

Latticini, cioccolato e zuccheri sono i cibi che maggiormente infiammano l'intestino creando un'eccessiva contrazione del muscolo **psoas** con conseguente dolore alla schiena. La schiena, in questo caso, è semplicemente la vittima di una problematica intestinale.

Vediamo ora un esercizio di stretching davvero efficace per rilassare il muscolo **psoas** e dare sollievo alla tua schiena:

✓ **ESERCIZIO:**

- Da terra, porta una gamba in avanti e affonda su di essa spingendo sempre di più il bacino in avanti fino a che senti una tensione accettabile (non dolorosa);
- Mantieni la posizione per 40 secondi;
- Esegui lo stesso esercizio invertendo la posizione delle gambe.



Con questo esercizio puoi allungare il muscolo ogni volta che vuoi, allentando la tensione sulla zona lombare. Non dimenticare però di prenderti cura della tua alimentazione se vuoi davvero eliminare il dolore all'origine!

NEMICO N° 7: LA DISIDRATAZIONE

Così come la Terra è formata dal 70% di acqua, anche il nostro corpo ne è formato dalla stessa percentuale ed è fondamentale che tale percentuale rimanga invariata per il buon funzionamento del corpo stesso.



Quando avverti lo stimolo della sete, il corpo sta entrando nella fase della disidratazione.

Se non soddisfi questa richiesta, per timore di non avere la possibilità di andare in bagno, o a causa di altre scuse che ti racconti, sappi che il tuo corpo ruba acqua dove ne è contenuta in maggiore quantità, tra cui i muscoli.

Rigidità muscolare e crampi sono segnali di scarsa idratazione!

Anche all'interno dei dischi intervertebrali è contenuta acqua che ne permette l'ammortizzamento. Senza acqua si può arrivare addirittura alla formazione di ernie. L'acqua inoltre è responsabile della buona formazione delle feci. Abbiamo già visto in precedenza come un disturbo a livello intestinale provochi, inevitabilmente, un'eccessiva tensione del muscolo psoas e quindi mal di schiena!

Ma quanto deve essere il giusto apporto di acqua?

Generalmente si dice che il quantitativo di acqua debba essere di 2 litri al giorno. È impensabile che una donna di 50 kg necessiti dello stesso quantitativo di acqua di un uomo di 130 kg.

Il giusto apporto di acqua è da calcolarsi in base al proprio peso corporeo:
Ti consiglio di calcolare 30/40 ml di acqua per kg di peso corporeo.
Se ad esempio pesi 60 kg, calcola $60 \times 30/40 = 180/240$ da 1,8 a 2,4 litri.

✓ **COME IDRATARTI NEL MODO CORRETTO:**

- Partendo dal quantitativo di acqua che assumi attualmente, aggiungi un bicchiere ogni 3 giorni fino ad arrivare al quantitativo che hai calcolato;
- Bevi anche quando non hai il sintomo della sete (ricordati che la sete la avverti quando stai entrando nella fase della disidratazione);
- Consuma acqua naturale (l'acqua frizzante è ricca di anidride carbonica che è un elemento di scarto per l'organismo);
- Bevi acqua a temperatura ambiente (non fredda).

Inizia sin da subito ad idratarti nel modo corretto!

Conclusioni

Siamo giunti alla fine di questo e-book.

Il mio intento è stato quello di fornirti maggiore consapevolezza riguardo il male del secolo: il mal di schiena!

Solo acquisendo le dovute conoscenze puoi comprendere l'importanza di un approccio olistico, che non si pone come obiettivo lo spegnimento del dolore ma la comprensione dello stesso per arrivare ad agire sulla causa che lo ha scatenato.

Conoscere questi aspetti ti fornisce gli strumenti utili per comprendere il vero responsabile del dolore. Non si tratta di fare della medicina o di curare patologie ma di portarti semplicemente a riflettere e a comprendere che, laddove c'è un dolore, c'è sicuramente una causa altrove.



Dr.ssa Anna Guidi
Tel. 340.1223848
info@intelligenzaposturale.it
www.intelligenzaposturale.it