

Introduzione al concetto di Back School.

Studi internazionali hanno dimostrato che solo il 20 % delle lombalgie è dovuto a cause specifiche (patologie del rachide), la maggior parte dei dolori, l'80%, è dovuta a cause non specifiche quali:

- Posture e movimenti scorretti.
- Stress psicologici.
- Sedentarietà, mancanza di forma fisica o non sufficiente, sovrappeso, obesità e fumo
- Insufficiente conoscenza della colonna vertebrale.

Si comprende il motivo per cui il mal di schiena è così diffuso non solo nella popolazione adulta ma anche tra gli studenti.

Per ottenere un'azione efficace nel ridurre il dolore ma anche e soprattutto nel prevenire le ricadute, occorre agire su questi fattori di rischio. Il programma di Back School, pertanto, è così articolato:

1. **Informazione.** E' necessario che ognuno conosca bene com'è fatta la colonna vertebrale, come funziona, qual è il meccanismo che produce il dolore per evitare di azionarlo.

2. **Ginnastica preventiva e adattata posturale.** Il programma personalizzato comprende:

- esercizi utili per automatizzare una corretta postura
- esercizi per rinforzare, 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 movimenti che alterano le curve fisiologiche
 - esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare, stretching e di tonificazione (i metodi usati sono diversi, dalla ginnastica medica al pilates, dalle tecniche ID all'Alexander, dal Feldenkrais alle tecniche AFA, e poi ginnastica adattata posturale, vertebrale, educativa e correttiva. Si prende il meglio da ogni tecnica, lo si adatta alla persona, secondo le esigenze individuali e seguendo le Linee Guida Internazionali ACSM American College of Sport Medicine).

- **Uso corretto della colonna vertebrale.** Vengono analizzate le posizioni e i movimenti quotidiani e vengono proposti i consigli e i sussidi ergonomici per agevolare l'uso corretto del rachide nell'attività lavorativa e nel riposo.

- **Rilassamento.** Essendo lo stress, l'ansia, la tensione eccessiva causa importante di dolori vertebrali, le tecniche di rilassamento costituiscono un cardine fondamentale del programma.

- **Stile di vita.** Questo cardine si prefigge di informare sui fattori di rischio legati alla

sedentarietà, sovrappeso, obesità, fumo e stress.

- **Consuetudine alle attività motorie.** Costituisce il completamento del programma. Gli obiettivi che ci prefiggiamo di raggiungere sono:

- la consuetudine ad eseguire gli esercizi di ginnastica quotidianamente, a casa o nelle pause lavorative

- praticare una idonea attività motoria, ricreativa o sportiva, preferibilmente in ambiente naturale, all'aria aperta

Il programma di ginnastica adattata serve anche da preparazione atletica per le attività sportive o per frequentare corsi di fitness di intensità notevole.

L'intervento mira pertanto anche alla promozione di uno stile di vita attivo.

Ricordiamo che recuperare il piacere per il movimento e per la scoperta delle funzioni di cui il proprio corpo è capace, contribuisce al miglioramento dell'umore e dell'autostima.

Dott.ssa Fracca Ilenia