

Salute muscoloscheletrica

Mal di schiena e salute della colonna vertebrale



La lombalgia è molto comune e dipende da fattori diversi come l'inattività prolungata, la mancanza di esercizi di allungamento, una cattiva postura, un paio di calzature non idonee, movimenti scorretti, obesità, invecchiamento e fattori genetici. La spina dorsale è la struttura che sostiene il nostro corpo. L'area lombare è una delle regioni della colonna vertebrale più soggetta a dolori.

Ecco alcuni consigli per una migliore salute della schiena



Fare attenzione alla postura: un corretto allineamento del capo con il busto e delle spalle con i fianchi aiuta a prevenire sforzi inutili causati da torsioni o flessioni in avanti.



Stop alla vita sedentaria, stare seduti per lunghi periodi causa danni ai dischi e rigidità alla colonna vertebrale. Durante la giornata è bene alternare lo stare seduti con lo stare in piedi e il movimento per proteggere la schiena.



Quando solleviamo qualcosa, assicuriamoci di piegare le ginocchia, tenere la schiena dritta e l'oggetto vicino al corpo. Evitiamo torsioni mentre solleviamo un oggetto e tutti quei movimenti ripetitivi che implicano torsioni e rotazioni. A volte, un passo in più può fare la differenza.

Altri rimedi sono:



- allungare la schiena ogni giorno, bastano pochi minuti,
- indossare scarpe di supporto, comode e con il tacco basso,
- dormire su un materasso rigido da sostenere la colonna vertebrale e facilitare la distensione delle curve spinali,
- mantenere un peso sano
- e, infine, smettere di fumare per migliorare la circolazione e la salute dei tessuti spinali.