

le 10 BRUTTE ABITUDINI che causano il MAL DI SCHIENA



1 STARE SEDUTI troppa a lungo



Stare seduti AUMENTA LA PRESSIONE sulla spina dorsale

+40% RISPETTO A STARE IN PIEDI.

Sedersi con la schiena curva o lavorare al pc con le spalle poco rilassate ACCRESCE DI 8 VOLTE la probabilità di ritrovarsi con il mal di schiena.

TIP!

SE STAI SEDUTO TUTTA LA GIORNATA, CERCA DI FARE **STRETCHING** OGNI 30 MINUTI



2 POSTURA SCORRETTA in macchina



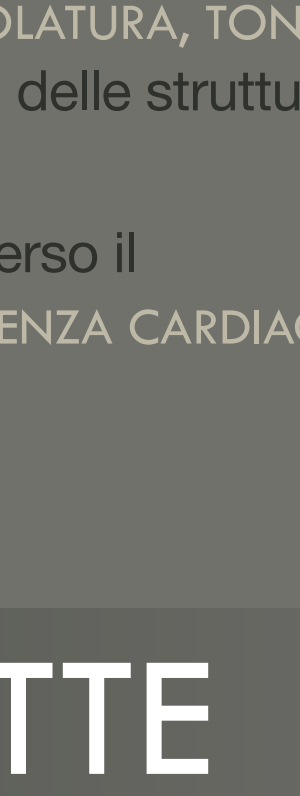
QUANDO GUIDI, SCHIENALE E SEDILE DEVONO FORMARE UN ANGOLO DI **90°**

Posiziona il sedile in modo che raggiungere volante e pedali non comporti allungarsi:

- La parte centrale del POGGIATESTA deve essere alla stessa altezza delle orecchie;
- Spalle appoggiate allo SCHIENALE;
- Braccia in modo da tenere il palmo della mano comodamente appoggiato sulla parte superiore del VOLANTE.

TIP!

DURANTE I LUNGI VIAGGI, FAI UNA BREVE SOSTA OGNI ORA O ORA E MEZZA, PER FARE QUALCHE PASSO E STIRARE LA SCHIENA.



3 NON FARE esercizio fisico



IN REALTÀ' camminare, fare stretching o yoga accelera il processo di guarigione.

LO SPORT PUÒ AIUTARE A **SOPPORTARE MEGLIO IL DOLORE**, SIA PSICOLOGICAMENTE CHE FISICAMENTE

SI PUÒ PROSEGUIRE L'ATTIVITÀ FISICA, quando il dolore non è acuto e non sono presenti patologie vertebrali:

- ▶ EVITANDO POSIZIONI o esercizi che acuiscono il dolore

IL 40% delle persone **ABBANDONA LO SPORT** quando ha MAL DI SCHIENA

- ▶ Prediligendo ESERCIZI DI RILASSAMENTO E ALLUNGAMENTO DELLA MUSCOLATURA, TONIFICAZIONE, O DECOMPRESSIONE delle strutture articolari coinvolte.
- ▶ Controllando lo sforzo attraverso il MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA;
- ▶ Facendo più PAUSE;

4 BORSE O VALIGETTE troppa pesanti



Borse troppo pesanti sbilanciano le spalle

MASSIMO DEL PESO CONSENTITO = **10% DEL NOSTRO PESO**

Tra computer, agenda, cellulare, tablet, mazzi di chiavi e trousse del trucco LA BORSA DI UNA DONNA PUO' ARRIVARE A **PESARE PIU' DI 5 CHILI.**

LA CAPSULITE ADESIVA MALATTIA DELLA DONNA MANAGER è una forte infiammazione della membrana che avvolge l'articolazione della spalla.

TIP!

PER ALLEGGERIRE LE TUE SPALLE...

- ▶ Prediligendo una **BORSA DI MATERIALE TECNO** (<0,5kg);
- ▶ Usa tutte le tasche! **DISTRIBUIRAI COSI IL PESO**;
- ▶ Scegli una borsa con **PIU' POSSIBILITÀ DI INDOSSO**: manici corti, tracolla lunga, a spalla...
- ▶ **ALTERNA** la borsa tra spalla destra e spalla sinistra; Se usi spesso la stessa borsa, ricordati di svuotarla ogni tot e **ALLEGGERIRLA DA CIÒ CHE NON TI SERVE.**

5 ALIMENTAZIONE scorretta



ALIMENTAZIONE SCORRETTA

↓
IPERTENSIONE

↓
ARTERIE OSTRUITE

↓
UNA DELLE MAGGIORI CAUSE DI MAL DI SCHIENA

Essere in sovrappeso AUMENTA LA PRESSIONE SULLA COLONNA VERTEBRALE

TIP!

ALIMENTAZIONE PER IL MAL DI SCHIENA

- ▶ Alimenti ricchi di **CALCIO E FOSFORO** AGISCONO SULLA SALUTE DEL RACHIDE;
- ▶ Alimenti ricchi di **FITOESTROGENI** PER LE DONNE IN MENOPAUSA AFFLITTE DA MAL DI SCHIENA;
- ▶ **FRUTTA E VERDURA** IL MAGNESIO PREVIENE IL MAL DI SCHIENA CAUSATO DALL'ARTROSI;
- ▶ **OMEGA 3** PER MAL DI SCHIENA DIPENDENTE DA SPONDILITE ANCHILOSANTE.

6 MATERASSO vecchio



UN MATERASSO CONSUMATO FA INCURVARE LA SCHIENA

Se soffri di mal di schiena, **CAMBIA IL MATERASSO OGNI 5/7 ANNI**

IL MATERASSO IDEALE PER CHI SOFFRE DI MAL DI SCHIENA...

- ▶ E' di media durezza;
- ▶ Si adatta al corpo;
- ▶ Sostiene la colonna vertebrale;
- ▶ E' allergico e ben traspirante (lattice).

TIP!

UN MATERASSO TROPPO MORBIDO CAUSA UN IRRIGIDIMENTO DELLA MUSCOLATURA VERTEBRALE.

7 TACCHI alti



Quando indossi tacchi alti i muscoli della schiena lavorano di più, poiché causano un maggior inarcamento.

I TACCHI ALTI **DISALLINEANO IL CORPO** DAL PROPRIO BARICENTRO spostandolo in avanti e aumentando la pressione sull'avampiede.

TIP!

CONSIGLI PER HIGH-HEELS LOVERS

- ▶ Nell'arco della giornata, o da un giorno all'altro, **ALTERNARE LE SCARPE** e l'altezza dei tacchi;
- ▶ **NON INDOSSARE TACCHI ALTI TUTTO IL GIORNO**, ma usa scarpe comode per recarsi e tornare dal lavoro;
- ▶ **INDOSSA SOLETTE MORBIDE** per ridurre l'impatto sulle ginocchia;
- ▶ Assicurati che le scarpe scelte siano della **TAGLIA GIUSTA** in modo che il piede non scivoli in avanti, premendo su avampiede e dita.

8 lasciarsi sopraffare DALLO STRESS

Rabbia & stress causano tensione ai muscoli della schiena;

> **3,7 VOLTE** IL RISCHIO DI DOLORI ALLA COLONNA QUANDO SI È MOLTO AFFATICATI O STRESSATI.

Chiedi consiglio al tuo medico per sapere come gestire al meglio l'incidenza dello stress sul tuo corpo.

SAPEVI CHE...?

IL TRATTO LOMBARE E' UNO DEI PUNTI CRITICI DOVE SI CONCENTRANO **LE EMOZIONI PIU' INTENSE**, COME LO STRESS.

9 troppa TV

15 ORE DI TV ALLA SETTIMANA = **AUMENTANO IL DOLORE LOMBARE DI 3 VOLTE**

TIP!

SE PROPRIO SIETE TELE-DIPENDENTI, PERCHÉ NON FARE UN PO' DI **STRETCHING** DURANTE LA PUBBLICITÀ?

10 sottovalutare il DOLORE

Ignorare o sottovalutare un mal di schiena persistente può condurre a patologie, anche gravi.

SE ENTRO **2-3 GIORNI** IL DOLORE NON DIMINUISCE È BENE *consultare il medico.*

ALTRI CAMPANELLI D'ALLARME

- ▶ FEBBRE OLTRE I 37,5°
- ▶ FORMICOLII
- ▶ PERDITA DI FORZA
- ▶ DIFFICOLTÀ DI MOVIMENTO NEGLI ARTI INFERIORI
- ▶ PERDITA INVOLONTARIA DI URINE O FECI
- ▶ PULSAZIONI ADDOMINALI

sitografia

<https://www.pinterest.com/pin/536772849311642857/>
<http://www.corriere.it/salute/reumatologia/cards/cattive-abitudini-che-scatenano-mal-schiena/affaticamento-stancezza.shtml>
<http://www.gestionedelcorpo.com/blog/normalizzazione-articolare-cranio-sacrale/la-postura-corretta-alla-guida-dell%E2%80%99auto/>
<http://www.donnamoderna.com/salute/mal-di-schiena-borsa/foto-4fdm2013-su-titolo>
<http://www.my-personaltrainer.it/rimedi/mal-di-schiena.html>
<http://www.ok-salute.it/benessere/mal-di-schiena-evita-il-materasso-duro>