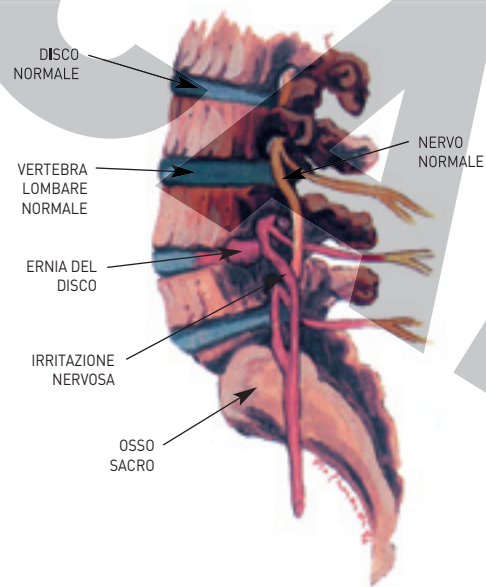


COLONNA LOMBARE CON ERNIA DISCALE (veduta laterale)



COME EVITARE IL MAL DI SCHIENA

Idealmente bisognerebbe prevenire il mal di schiena con un comportamento corretto. Se il problema si è ormai sviluppato il vostro chiropratico potrà aiutarvi.

Per evitare danni alla colonna eccovi alcuni punti da prendere in considerazione:

- Mantenere una posizione eretta e rilassata, con il peso del corpo ben distribuito su entrambi i piedi.
- Sedere sempre dritti con la base della colonna ben sorretta; curvarsi fa male alle spalle e al collo.
- Usate un solo cuscino quando riposare; due sono troppi.
- È essenziale dormire su un materasso anatomico.
- Essere obesi mette la colonna sotto sforzo.
- Piegare sempre le ginocchia e non il tronco quando raccogliete oggetti da terra.
- Non intraprendete esercizi fisici senza prima riscaldare i muscoli.



Chiropratica C1

Via Maragliano, 6/5, sc. sx. 16123 **GENOVA**
Tel. 010.5702516

Via Dionisotti, 18 13100 **VERCELLI**
Cell. 329.7606155

Reg. Borgnalle, 10/L 11100 **AOSTA**
Cell. 329.7606156

www.chiropratica.com - info@chiropratica.com

IL MAL DI SCHIENA

MAL DI SCHIENA

Pochi arrivano alla fine della loro vita senza soffrire di mal di schiena. Dalle statistiche risulta infatti che 4 persone su 5 soffrono, hanno sofferto o soffriranno di questo incubo. Più della metà dei pazienti che consultano un chiropratico presentano un mal di schiena che, in molti casi, perdura da tempo.

Il mal di schiena è un sintomo, non una malattia, e nella maggior parte dei casi i problemi, di origine meccanica, sono causati da un'alterazione della normale mobilità delle articolazioni che regolano la funzione della colonna vertebrale.

Una volta recuperato il movimento normale, il mal di schiena può essere notevolmente alleviato.

LA COLONNA VERTEBRALE

È costituita da 24 ossa chiamate vertebre. La testa poggia sulla prima vertebra, mentre il bacino sostiene l'ultima.

La colonna si divide in tre parti: cervicale, toracica e lombare. La parte cervicale è formata da 7 vertebre, la toracica da 12 a cui si uniscono le costole, e la parte lombare da 5. Quest'ultime sono sostenute dal sacro, che si trova in mezzo alle due ossa pelviche. La colonna ha tre curve, una per regione vertebrale. È una delle parti più cruciali del corpo perché la sua funzione include l'origine e l'inserzione di muscoli e di legamenti, la protezione del midollo spinale ed il supporto per gli organi.

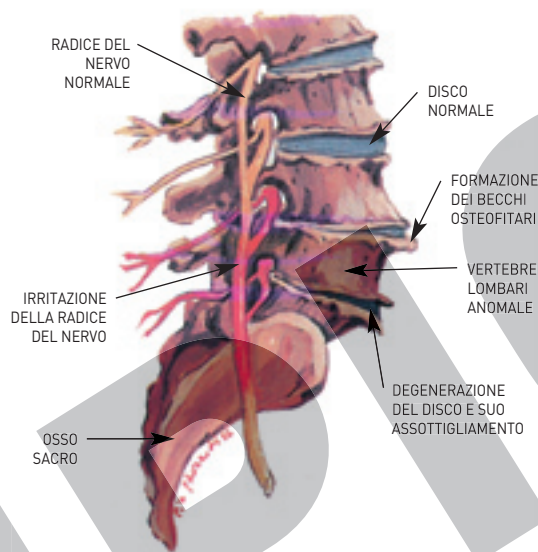
Le vertebre sono separate da anelli di cartilagine chiamati dischi che hanno la funzione di ammortizzare i colpi e di dare flessibilità alla colonna. Il fondo schiena è la regione più colpita. Danni inflitti alla colonna possono compromettere il movimento delle articolazioni vertebrali, provocando così il dolore.

DISCOPATIA

I dischi intervertebrali sono fermamente ancorati alle vertebre e non possono uscire o spostarsi. Possono però ingrossarsi o rompersi con il passare degli anni oppure a causa di piccoli traumi.

I sintomi di una discopatia sono: dolore aggravato da piegamenti, starnuti, colpi di tosse; dolore radiante ad una o entrambe le gambe con sensazione di formicolio e/o insensibilità; dolore con pendenza del tronco da un lato; riduzione della mobilità.

COLONNA LOMBARE CON OSTEOARTRITE (veduta laterale)



CAUSE DELLE DISCOPATIE

Un movimento insignificante come chinarsi a raccogliere qualcosa può far precipitare la situazione. Lo sviluppo può avvenire gradualmente o all'improvviso; il nervo sciatico può esserne coinvolto.

Le cause della discopatia variano, ma le più comuni sono da attribuirsi a movimenti forzati e bruschi della colonna quali cadute, sollevamento di un peso e rotazione del busto. Si verifica un mutamento nella struttura del disco, il quale protrude nel canale vertebrale contenente il midollo spinale e va a premere sui nervi che in quel punto fuoriescono dalla colonna. Le discopatie sono più frequenti tra i 30-50 anni di età.

TRATTAMENTO CHIROPRATICO DELLE DISCOPATIE

Il chiropratico, dopo un attento esame neurofisiologico ed un'analisi delle radiografie, riduce l'irri-

tazione dei nervi con un aggiustamento specifico nell'area interessata, riducendo così i sintomi dolorosi e favorendo un ristabilimento più rapido.

SCIATICA

La sciatica è un grave disturbo causato da una irritazione biomeccanica del nervo sciatico. Quest'ultimo ha origine nella parte bassa della schiena e si ramifica fino alla punta dei piedi.

Il dolore sciatico può essere avvertito in qualsiasi zona lungo il percorso del nervo: anca, coscia, polpaccio, piede. Sintomi tipici includono dolore, formicolio, disturbi circolatori, mancanza di forza alla caviglia e al piede e sensazioni alterate.

TRATTAMENTO CHIROPRATICO DELLA SCIATICA

Se vi sono dei problemi alla colonna vertebrale ed essi vengono trascurati, i sintomi di sciatica possono continuare per anni.

Il chiropratico tratta la colonna e ripristina il normale funzionamento della pelvi e della colonna.

Per poter stabilire una diagnosi accurata il chiropratico effettua innanzitutto un esame neurofisiologico ed analizza le radiografie; in seguito può intraprendere l'aggiustamento specifico.

ERNIA DEL DISCO

L'ernia del disco consiste nella protrusione del nucleo che va ad infiammare direttamente il nervo sciatico.

Questo fenomeno può verificarsi a qualsiasi livello della colonna vertebrale ma, particolarmente, nei dischi L3, L4 e L5.

Generalmente i sintomi sono i seguenti: dolori forti, sciatica, formicolio, mancanza di forza; a volte impossibilità di stare in piedi.

TRATTAMENTO CHIROPRATICO DELL'ERNIA DEL DISCO

Il chiropratico tratta l'ernia del disco in modo specifico intervenendo su tutta la colonna vertebrale in modo da scaricare lo stress dal disco colpito. La durata del trattamento varia a seconda della gravità del problema.