

Indice

Introduzione	6
1. Cosa devi sapere sul mal di schiena	8
1.1. Premessa anatomica	9
1.2. Quali sono le cause del mal di schiena?	10
1.3. Perché hai male?	13
Cos'è il dolore?	13
Quale utilità ha la percezione di qualcosa di così spiacevole?	14
Perché il dolore diventa cronico?	17
Come è possibile gestire il dolore cronico?	21
In che modo l'esercizio può aiutare a ridurre il dolore cronico?	23
Infiammazione e dolore	24
1.4. Spiegazione di tutti i sintomi	26
Dolore e rigidità	26
Dolore lungo la gamba	26
Formicolio, perdita di sensibilità e di forza lungo l'arto inferiore	28
Blocco improvviso o "colpo della strega"	28
Mal di schiena al mattino	28
1.5. Mi hanno detto che soffro di dolore cronico: durerà per sempre?	29
1.6. Lastre, TAC e risonanze magnetiche: hanno davvero importanza?	31
Cosa devi fare	33
1.7. Discopatie e riduzioni dell'altezza discale	34
Come si cura quindi la discopatia?	35
1.8. Cosa devi sapere se hai una spondilolistesi	36
Puoi allenarti e sollevare pesi?	37
Devo operarmi?	39
Riassumendo	39
1.9. Il mal di schiena può essere causato da un bacino "storto"?	40
1.10. Avere una gamba più lunga è la causa del tuo dolore?	42
1.11. L'ileopsoas è la causa del mal di schiena?	44
1.12. Sindrome del piriforme: è la causa del dolore?	47
In caso di sindrome glutea profonda cosa fare?	48

1.13. La causa del tuo dolore è una contrattura?	49
Perché allora proviamo questa sensazione spiacevole?	51
Rimedi per la rigidità e le contratture	52
1.14. Le terapie passive funzionano? I farmaci sono necessari?	54
“Ma se le terapie fisiche come TECAR, laser, ultrasuoni non funzionano, come mai tempo fa mi hanno fatto guarire dal dolore?”	56
1.15. È vero che il nuoto “fa bene alla schiena”?	57
1.16. Ho un’ernia: mi dovranno operare?	58
1.17. È colpa della postura?	59
1.18. I correttori posturali sono utili?	62
1.19. Quali sono i migliori esercizi per il mal di schiena?	65
1.20. Mal di schiena e lavoro sedentario: come comportarsi?	66
Esercizi da fare seduti a lavoro	68
1.21. Faccio già esercizio e mi muovo tanto, come mai mi è venuto il dolore?	71
1.22. La corsa fa male alla schiena?	73
Consigli pratici per continuare a correre	75
1.23. Sonno e dolore: qual è la miglior posizione per dormire in caso di mal di schiena?	76
1.24. Piegarla schiena per sollevare un oggetto è dannoso per la colonna?	79
Quindi posso piegarmi o no?	81
1.25. Gestisci il tuo dolore	90
1.26. Riassumendo: i 10 concetti chiave sul mal di schiena	95
2. Valutazione del tuo mal di schiena	98
2.1. Quanto tempo servirà?	99
2.2. Rispondi alle domande e inquadra il tuo dolore	101
2.3. Indicazioni per ogni profilo	104
2.4. Test	107
Test fase acuta	107
Test fase subacuta	108
2.5. Test forza locale	108
2.6. Test mobilità lombare	111
2.7. Test mobilità anca	112
2.8. Test posturale	114
2.9. Test forza globale	115
2.10. Test neurodinamica	116
2.11. Come capire se stai migliorando: scale di valutazione	117

3. Esercizi per guarire	124
3.1. Quanti esercizi devo fare? Quanto spesso?	125
3.2. Per quanto tempo?	127
3.3. È normale sentire dolore mentre faccio esercizi?	127
3.4. Come faccio a capire se sto migliorando?	128
3.5. Indicazioni Fase acuta	128
3.6. Esercizi e indicazioni Fase subacuta	133
Livello 1	134
Livello 2	138
Livello 3	142
3.7. Esercizi Forza locale	146
Livello 1	146
Livello 2	152
Livello 3	158
3.8. Esercizi Mobilità lombare	164
Livello 1	164
Livello 2	168
Livello 3	172
3.9. Esercizi Mobilità anca	177
Livello 1	177
Livello 2	181
Livello 3	187
3.10. Esercizi Posturali	193
Livello 1	193
Livello 2	198
Livello 3	203
3.11. Esercizi Forza globale	207
Livello 1	207
Livello 2	213
Livello 3	219
3.12. Esercizi di Neurodinamica	226
Livello 1	227
Livello 2	230
Livello 3	233

4. Mal di schiena e allenamento	237
4.1. Posso allenarmi col mal di schiena o devo smettere?	239
4.2. Quando posso riprendere ad allenarmi?	240
4.3. Cosa ha causato il mio dolore?	240
4.4. Ho una protrusione/ernia attualmente senza dolore, posso comunque allenarmi in palestra?	242
4.5. Ho una protrusione/ernia con dolore: come posso tornare ad allenarmi senza dolore?	244
4.6. Come posso tornare ai miei livelli di squat e stacco dopo un periodo di dolore?	249
4.7. Come devo eseguire squat e stacco per non farmi male alla schiena?	261
4.8. Come gestire formicolii e “scosse” durante l’allenamento?	264
4.9. Dubbi su scoliosi e allenamento	266
Posso fare palestra se ho la scoliosi?	266
La scoliosi provoca mal di schiena?	266
Quali sono gli esercizi più “rischiosi”?	267
Per tutti gli altri esercizi invece?	267
Quali esercizi devo fare per correggere la scoliosi?	267
5. Contattaci	269