



ERBA - Quante volte ci siamo svegliati la mattina dicendo "Oggi ho un terribile mal di schiena!" ? Tante, e negli ultimi mesi probabilmente ancora più spesso del solito.



L'inattività dei mesi di lock down, che ha spesso portato ad improvvisare attività fisiche "domestiche" forse poco appropriate, combinata alla diffusione del così detto "smart working" hanno sicuramente influito negativamente sullo stato di salute della nostra schiena.

Fra i fattori che più di altri incidono sull'insorgere di questa patologia vi sono il sovrappeso, la vita sedentaria, attività sportive non adatte alla propria struttura muscolare, movimenti errati effettuati ripetutamente e ovviamente quelli che sono "vizi posturali" sbagliati o più semplicemente posture sbagliate.

Le statistiche dicono che il mal di schiena è la principale causa di assenza dal lavoro per malattia e si stima che oltre il 60% delle persone over 50 ne soffrano.

Ma cosa si intende con "mal di schiena"? L'abbiamo chiesto al dott. **Matteo Godina**, fisioterapista presso i centri **CAB polidiagnostico**. "Solitamente si intende il dolore nella zona lombare della colonna vertebrale, un dolore che può essere acuto e

temporaneo, il così detto “colpo della strega”, oppure, come più spesso accade, può essere cronico. In alcuni casi si creano delle vere e proprie alterazioni strutturali che vanno a sovraccaricare tutte le articolazioni e la muscolatura della colonna, una di queste, per esempio, è la scoliosi. Questa patologia solitamente si sviluppa nel momento di maggior sviluppo del bambino, cioè tra gli 8 e i 12 anni, periodo nel quale sarebbe quindi buona abitudine fare controlli annuali con il pediatra, ma può dare problemi anche in età adulta, ed è per tanto fondamentale evitare che peggiori.”



M
a
t
t
e
o
G
o
d
i
n
a

Prevenzione è quindi la parola d'ordine, per individuare quelli che sono i fattori di rischio che a lungo termine possono creare delle sofferenze alla colonna, non solo a livello lombare, ma anche a livello dorsale e cervicale, e per educare il paziente ad adottare e mantenere una postura il più corretta possibile.

Prevenzione è la parola d'ordine da sempre al CAB dove, per le sedi di Erba e Arcore, è possibile richiedere una **consulenza posturale a tariffa agevolata**, nell'ambito della campagna di prevenzione posturale che prevede la valutazione della postura da parte di un fisioterapista e la valutazione del passo tramite pedana baropodometrica da parte di un podologo.

Informazioni e prenotazioni

Tel. 039.9210202

info@cabpolidiagnostico.it

<https://www.cabpolidiagnostico.it/>