

Luglio
2019

Schiena Viva

magazine

Le 10 cause che scatenano
la lombalgia

**ANCHE TU FAI FATICA AD ALZARTI
DALLA SEDIA?**

Quanto è frenetica la tua vita?

In questo numero...



Schiena Viva
la soluzione per le donne

Cos'è Schiena Viva? pag 3

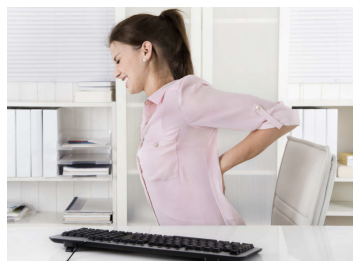


La vita frenetica pag 8

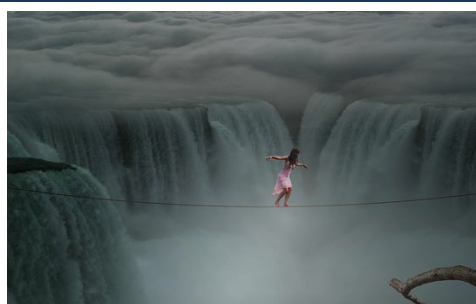
**Anche tu fai fatica ad
alzarti dalla sedia? pag 11**



**Le donne soffrono molto più
degli uomini pag 13**



Se solo trovassi
qualcuno che mi
capisca ... pag 17



**TENGO DURO
FINCHÉ
RIESCO.
MA QUANTO?
PAG 19**

Schiena Viva è il primo metodo studiato in maniera specifica per risolvere il mal di schiena nelle donne.

Un approccio integrato di terapia manuale, esercizio fisico e alimentazione.

La lombalgia è una patologia multifattoriale caratterizzata da molteplici cause, la maggior parte delle quali da ricercarsi nello stile di vita e nelle abitudini quotidiane.

Le cause della lombalgia

Vita frenetica

Movimenti scorretti o traumi diretti

Predisposizione anatomica

Sedentarietà

Cattiva postura sul lavoro e in auto

Ridotto tono muscolare

Accumulo di stress

Qualche chilo di troppo

Intestino non efficiente

Ristagno linfatico e circolatorio

Alchemia è il primo centro a Chieri specializzato nella cura del mal di schiena.

La nostra esperienza decennale con le donne ci ha portato a formulare il metodo **Schiena Viva**: un sistema integrato di terapia manuale, esercizio fisico e alimentazione.

Sì alimentazione! Perché il mal di schiena non è solo un disturbo muscolare e articolare legato alla postura, ma dipende anche da come nutriamo il nostro corpo. Qualche chilo di troppo e l'intestino non efficiente contribuiscono al malessere della schiena.

L'approccio alimentare, unito alla gestione dello stress e della stanchezza cronica sono ciò che rende efficace e unico il metodo schiena viva.

Perché funziona?

Perché **affrontiamo il mal di schiena “un passo alla volta”**.



Primo passo: fermati un attimo!

Che tu sia una mamma, una nonna o una donna in carriera sappiamo che la tua giornata è sempre molto piena, che ti sei arresa al mal schiena e che vengono sempre prima gli altri.



La tua situazione può essere guardata da un altro punto di vista.

È necessario considerare la lombalgia, come una risposta del corpo ad uno "stile di vita" che corre ad un regime eccessivo.

Bisogna interpretare i sintomi e integrarli nel complesso sistema funzionale quotidiano.

Il tuo mal di schiena può essere risolto.

Attraverso la **consulenza Schiena Viva** un osteopata specializzata nella lombalgia, una donna, ascolterà le tue esigenze senza giudicare e ti spiegherà in termini semplici e comprensibili il tuo problema, le cause e la soluzione per risolverlo "un passo alla volta".

Questa consulenza per te è gratuita.

Secondo passo: eliminiamo il dolore!

Nel metodo **Schiena Viva** riteniamo che il trattamento osteopatico, prima di tutto, sia lo start ottimale per riequilibrare la postura, attenuare il dolore e permettere al tuo corpo di muoversi meglio.

Terzo passo: la soluzione definitiva!

Proprio perché la lombalgia ha carattere multifattoriale, possiamo affrontare tutte le cause del tuo mal di schiena con un metodo unico, un percorso in cui si intersecano movimento specifico, alimentazione corretta e terapie manuali, per:

SENTIRTI PIÙ FORTE, PIÙ SCIOLTA E MENO RIGIDA

**AVERE UNA MUSCOLATURA PIÙ TONICA E
FUNZIONALE**

MIGLIORARE LA POSTURA

AVERE PIÙ ENERGIA

SAPER GESTIRE LO STRESS

RIDURRE I CHILI DI TROPPO

MIGLIORARE LA FUNZIONE INTESTINALE

RIPOSARE MEGLIO ED ESSERE PIÙ SERENA

Schiena Viva ha l'obiettivo primario di risolvere il mal di schiena nel breve termine ed evitare il riproporsi del problema; è costruito in maniera specifica sulla condizione della tua schiena, sul grado di consapevolezza corporea e nel rispetto delle tue esigenze di tempo.

Questo ti permetterà di riuscire a dare continuità e costanza all'impegno, condizione essenziale per ottenere il risultato che desideri.

Verificheremo insieme che tutto stia procedendo come ti aspettavi con incontri individuali cadenzati.

È importante dedicare del tempo al confronto: ci racconterai le tue sensazioni, i miglioramenti acquisiti, i cambiamenti rispetto all'inizio e le difficoltà incontrate. Potremmo così perfezionare il percorso per garantirti l'efficacia finale.

Schiena Viva:

Osteopatia: *Elisabetta Benappi*

Fisioterapia: *Paolo Tagliaferro, Andrea Visciglia*

Nutrizione: *Delia Ravetti*

Linfodrenaggio: *Luisa De Michelis*

Personal Training: *Fabrizio Cavagnino, Giulia Roasio, Patrizia Sivera*

Massaggio: *Alberto Fogliato*



Prendiamo in considerazione le cause che possono portare al mal di schiena.

Una di queste è

LA VITA FRENETICA



Che tu sia una mamma, una nonna o una donna in carriera sappiamo che la tua giornata è sempre molto piena, che ti sei arresa al mal schiena e che vengono sempre prima gli altri.

DEDICHI DEL TEMPO A TUTTI TRANNE CHE A TE STESSA.

La giornata inizia presto al mattino e finisce tardi la sera quando sei stravolta e nonostante tutto questo hai sempre la sensazione di non aver fatto abbastanza: abbastanza per i tuoi figli, abbastanza al lavoro, abbastanza se devi seguire i tuoi genitori già anziani.

Durante la giornata non hai neanche il tempo di pensare a quel dolorino alla schiena, alla sera quando vorresti crollare sul letto eccolo che arriva.

Il dolore si presenta: “mi sento rigida, bloccata, mi muovo con difficoltà”

Non ti permette subito di addormentarti in nessuna posizione, ma poi crolli dal sonno.

È necessario considerare la lombalgia, come una risposta del corpo ad uno “stile di vita” che corre ad un regime eccessivo. Bisogna interpretare i sintomi e integrarli nel complesso sistema funzionale quotidiano.

La vita frenetica che conduci può contribuire ad una eccessiva e protratta tensione della muscolatura di sostegno della colonna, i muscoli profondi che collegano ogni singola vertebra dal collo all’osso sacro, nella donna meno forti rispetto all’uomo. Questo tipo **lombalgia** la consideriamo **miotensiva**.

La vita frenetica può portarti, inoltre, ad un accumulo di stress sul diaframma, principale muscolo respiratorio, che si inserisce sulle vertebre lombari (con i suoi pilastri). La tensione addominale diaframmatica compromette il corretto funzionamento degli organi digestivi, stomaco e intestino, provocando ad esempio reflusso e colite. Questa situazione come conseguenza ultima può creare un blocco articolare lombare. Si parla di **lombalgia** a carattere **viscerale**.

**SE NON TI CONCEDI MAI UN ATTIMO PER RILASSARTI LA
TENSIONE MUSCOLARE SI CRONICIZZA, ED ECCO CHE SI
TRASFORMA IN LOMBALGIA.**

La vita frenetica è solo una delle possibili cause della lombalgia che, come abbiamo già detto, può avere implicazioni e conseguenze differenti: muscolari, articolari , viscerali ed emotive. ragione per la quale deve essere interpretata ed integrata da professionisti qualificati.

Come avrai capito, la lombalgia non è “solo un mal di schiena” ma una patologia multifattoriale caratterizzata da molteplici cause, per questo va considerata sotto tanti aspetti.

Ad **Alchemia** abbiamo creato

Schiena Viva, il primo programma per la cura del mal di schiena specifico per le donne, un approccio integrato di terapia manuale, esercizio fisico ed alimentazione.

Il primo passo che ti chiediamo di fare per risolvere il tuo mal di schiena è fermarti un attimo per darti la possibilità di usufruire della **consulenza Schiena Viva**.

Elisabetta Benappi, un osteopata specializzata nella lombalgia, una donna, ascolterà le tue esigenze senza giudicare e ti spiegherà in termini semplici e comprensibili il tuo problema, le cause e la soluzione per risolverlo **“un passo alla volta”**.

Questa consulenza per te è gratuita.

Prenotala al 011 9401313 o a info@alchemia.to.it



ANCHE TU FAI FATICA AD ALZARTI DALLA SEDIA?

Ogni donna è diversa, ha caratteristiche fisiche proprie e uno stile di vita differente.

Le donne che si rivolgono a noi per risolvere il loro mal di schiena ci riferiscono queste sensazioni:

rigidità muscolare della schiena e del bacino:

"non mi sento libera di fare i movimenti più semplici, lavare il viso al mattino e caricare la lavastoviglie";

dolore localizzato sulla zona lombare:

"fatico ad alzarmi dalla sedia dell'ufficio e a uscire dall'auto";

pesantezza alle gambe:

"fatico a salire le scale".

**SE ANCHE TU HAI QUESTE SENSAZIONI QUASI SICURAMENTE
SI TRATTA DI LOMBALGIA.**

La lombalgia può durare un paio di giorni, se il problema è di natura muscolare, o anche un mese, se è presente un blocco articolare.

Il dolore può passare da solo e tornare in seguito oppure peggiorare, bloccando la schiena.



DA QUANTO TEMPO AVVERTI QUEL DOLORE ALLA SCHIENA?

Sappiamo che vorresti tenere duro finché riesci e che non hai neanche un minuto di tempo libero perché devi fare un milione di cose.

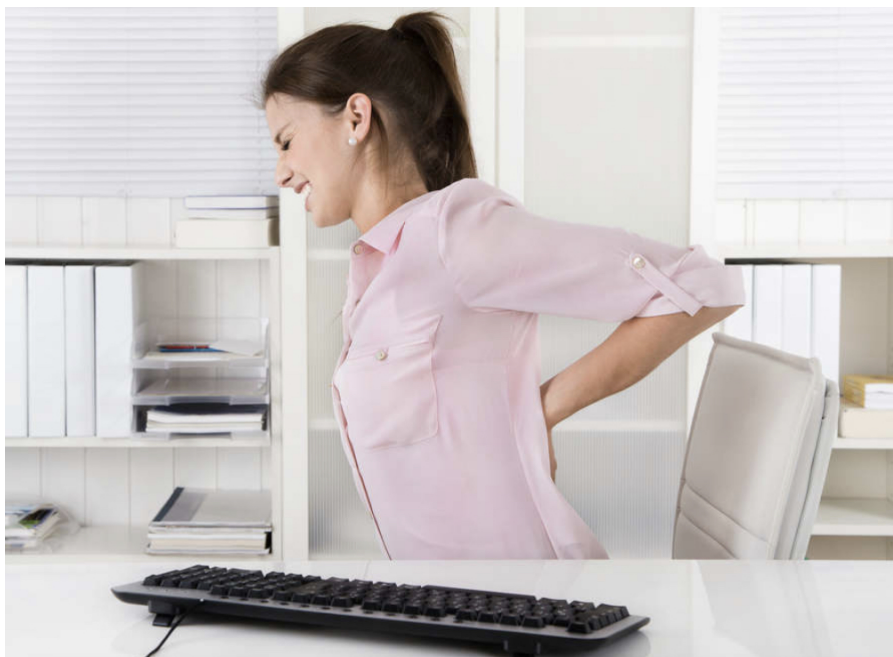
Forse, però, è meglio che ti fermi un attimo per evitare che la tua schiena si blocchi, causandoti conseguenze sul lavoro e nella gestione familiare.

Prenota la consulenza **Schiena Viva**, ti daremo in tempi brevi la soluzione al tuo problema.

**PER PRIMA COSA ELIMINEREMO QUEL FASTIDIO CHE NON TI
FA MUOVERE COME VORRESTI!**

Contattaci al 0119401313 o info@alchemia.to.it

LE DONNE SOFFRONO MOLTO PIÙ DEGLI UOMINI.



Uno studio dell'Università

di Stanford, in California, condotto su undici mila persone, indica che a parità di condizioni cliniche le donne soffrono il venti per cento in più dei maschi. Secondo un'altra indagine condotta su ottantacinque mila adulti il quarantacinque per cento delle donne è afflitto da una qualche forma di dolore cronico, contro il trentuno per cento degli uomini.

Si tratta di una differenza che ha basi biologiche. La maggiore vulnerabilità femminile dipende dalle fluttuazioni ormonali mensili: ogni mestruazione è caratterizzata da un brusco calo dei livelli di estrogeni e progesterone.

Il dolore è il segnale che il corpo ci da per obbligarci a portare l'attenzione su una zona del nostro corpo.

Non deve essere considerato come negativo in assoluto, ma non bisogna nemmeno ignorarlo!

Il **dolore** rappresenta il mezzo con cui l'organismo segnala un danno tissutale, nel caso della lombalgia a carico del tessuto muscolare.

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il dolore viene definito come *“un’esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole associata a danno tissutale, in atto o potenziale”*

È composto da:

una componente percettiva (nocicettori): permette la ricezione e il trasporto al SNC di stimoli potenzialmente lesivi per l'organismo

una componente esperienziale (quindi del tutto privata, la vera e propria esperienza del dolore): stato psichico collegato alla percezione di una sensazione spiacevole.

Il dolore è:

fisiologico, un sintomo vitale/esistenziale, un sistema di difesa, quando rappresenta un segnale d'allarme per una lesione tissutale, essenziale per evitare un danno.

patologico quando si auto mantiene, perdendo il significato iniziale e diventando a sua volta una malattia (sindrome dolorosa).

LE DONNE SOPPORTANO MOLTO DI PIÙ DEGLI UOMINI!

Spesso le donne sottovalutano il proprio dolore, lo ritengono quasi normale e se ne occupano solo quando non ce la fanno più. Invece il dolore è un segnale di pericolo reale, che non va mai sottovalutato: anzi, più tempo si convive con esso, più determina cambiamenti a livello del sistema nervoso centrale, causando una infiammazione che, a sua volta, può favorire la depressione, aumentare ulteriormente la sensibilità agli stimoli dolorosi e aprire la strada alla cronicizzazione del dolore.

Per prima cosa, quindi, eliminiamo il dolore!

No pain

Il dolore nella zona lombare a cosa è dovuto?



Quando avverti un dolore nella zona lombare significa che il tuo sistema nervoso interpreta come pericoloso il movimento che stai eseguendo o la posizione scorretta che stai mantenendo, manda quindi il **segnale di allarme** (dolore) per attirare la tua attenzione e correre ai ripari.

Questa sensazione la puoi avvertire quando stai seduta per un tempo prolungato oppure quando carichi la lavastoviglie. Le tue vertebre lombari subiscono tensioni scorrette, la muscolatura si irrigidisce ed ecco che si scatena il dolore.

Il punto di partenza per eliminare il dolore, nel metodo **Schiena Viva**, consiste nel mettere la colonna vertebrale ed il bacino in condizione di equilibrio, eliminando disfunzioni e tensioni, attraverso tecniche di manipolazione osteopatiche.

Non pensare a quelle manovre forti che ti fanno “scrocchiare” la schiena, la nostra Osteopata, Elisabetta Benappi utilizza tecniche dolci e meno invasive.

Se vuoi risolvere il tuo mal di schiena un passo alla volta, contattaci per fissare la **Consulenza Schiena Viva** al 0119401313 o via e-mail a info@alchemy.to.it

“SEI SOLO PIENA DI PATURNIE...”

Il primo passo per risolvere il mal di schiena è capire il problema, darle il giusto peso e trovare una **soluzione che sia reale ed efficace, quindi prima di tutto attuabile.**

Per poter arrivare a questo bisogna ancora fare un passo indietro: incontrare un professionista specializzato che dedichi il tempo necessario ad un colloquio conoscitivo, durante il quale ***si prenda in esame il mal di schiena da più punti di vista, il dolore, le implicazioni nella vita quotidiana, le cause. Il tutto senza trarre conclusioni affrettate e senza giudicare.***

Le donne spesso faticano a mostrarsi vulnerabili, temono il giudizio degli altri e pensano, abituate come sono a tener duro, che il loro problema sia meno importante, oppure di essere considerate ‘piene di paturnie’.



Per questo motivo il primo passo del metodo **Schiena Viva** è la consulenza gratuita con Elisabetta Benappi, osteopata specializzata nel mal di schiena, donna, mamma e lavoratrice.

Potrete parlare liberamente del vostro mal di schiena, dei tentativi già fatti e falliti per eliminarlo, dei dubbi e le preoccupazioni che ne derivano, farvi tradurre in termini comprensibili i referti delle lastre che non avete mai decifrato. **Vi proporrà il percorso più indicato alla risoluzione del problema e potrete confrontarvi rispetto ad esigenze di tempo ed incastri vari nella vita quotidiana.** Se vuoi prenotare la tua consulenza **Schiena Viva** chiama il numero 0119401313 o manda un e-mail a info@alchemyia.to.it



SE SOLO TROVASSI QUALCUNO CHE MI CAPISCA ...

Hai presente quando il dolore alla schiena diventa insopportabile?

Ti sei decisa a fare delle indagini più approfondite. Ti hanno consigliato il luminare che più luminare non si può, telefoni e prendi un appuntamento: primo posto disponibile tra quattro mesi. Prenoti.

Nel frattempo il dolore continua, riesci a muoverti sempre meno e inevitabilmente aumenta un po' il tuo peso.

Passano i quattro mesi, arriva il giorno dell'appuntamento.

Ti presenti puntuale e speranzosa. Passa un'ora, un'ora e mezza, è il tuo turno.

Entri nello studio del professorone, un passo, tiri fuori il tuo miglior sorriso: "Buongiorno"

Lui alza malapena la testa, ti guarda: “Finché non toglie quei venti chili di troppo non la visito neanche, grazie ed arrivederci”

Sembra la descrizione della scena di un film ma purtroppo non è così, questa è la descrizione dell’esperienza diretta di una nostra cliente scappata in lacrime dalla visita.

Il medico aveva ragione? Forse ... ma non sta lì il punto.

Il sovrappeso rientra nelle possibili cause del mal di schiena certo, ma non abbiamo scoperto l’acqua calda!

Siamo sicuri che ogni donna che si trovi in questa situazione sia più che consapevole che quei chili di troppo minano il benessere della sua schiena.

Allo stesso modo non riteniamo che il giudizio esplicito e poco rispettoso del professorone, possa procurare un effetto diverso dall’umiliazione e la frustrazione...

Che ci si porti dietro qualche chilo in più in conseguenza delle gravidanze, della menopausa o della sedentarietà ed il piacere eccessivo del cibo, **il primo passo per aiutarti non è sottolineare le tue debolezze ma proporti una soluzione costruttiva.**

Il metodo **Schiena Viva** attraverso un inquadramento alimentare studiato dalla Dott.sa Delia Ravetti, un programma di esercizio fisico specifico e l’accompagnamento cadenzato dei professionisti della schiena, ti porterà gradualmente, un passo alla volta, non alla perdita rapida dei 20 chili di troppo, ma alla risoluzione del mal di schiena e alla gestione del tuo peso.

Se vuoi intraprendere un percorso che ti porti a risolvere in maniera definitiva il tuo mal di schiena parti dalla nostra consulenza gratuita. Chiama il 0119401313 o manda una e-mail a info@alchemia.to.it

P.S. questo articolo non vuole essere lesivo per la professionalità di alcun medico, non vuole mancare di rispetto a nessuno, racconta la reale esperienza vissuta da una nostra cliente.



Tengo duro finché riesco, ma quanto?

Una delle cause che può scatenare la lombalgia è la cattiva postura.

Che tu stia seduta molte ore per lavoro, che il tuo hobby sia la lettura che ti porta a stare tanto sul divano o il giardinaggio chinata sui fiori ... quello che devi evitare di fare è mantenere la stessa postura per lungo tempo senza cambiare posizione.

Il mantenimento della stessa postura per troppo tempo, soprattutto se scorretta, crea tensione muscolare sulla muscolatura di sostegno (paravertebrali) che porta a blocchi articolari e dolore.

Per spiegarti meglio andiamo a vedere come è fatta la nostra colonna vertebrale. La colonna vertebrale non è dritta come una colonna di pietra, ha 3 curve principali: **la lordosi cervicale** (a livello del collo), **la cifosi dorsale** (a livello del dorso), **la lordosi lombare** (in fondo alla schiena). Questa struttura gli permette, anche grazie ai muscoli e ai legamenti che collegano le vertebre tra loro, di distribuire il carico omogeneamente su tutti i corpi vertebrali. Se la struttura fosse lineare, il peso, graverebbe solamente sulla base.

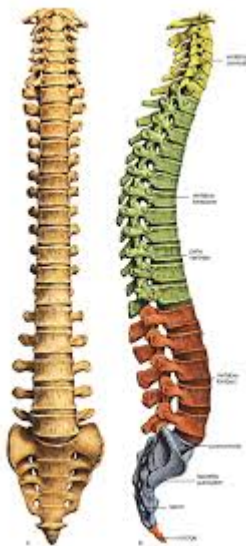
Grazie a questa conformazione la colonna vertebrale è capace di svolgere due compiti:

1

Muoversi nelle diverse direzioni dello spazio, permettendo alla nostra schiena di flettersi in avanti, estendersi in dietro, inclinarsi lateralmente e ruotare a destra e sinistra.

2

Sostenere il peso dell'intero corpo e sopportare carichi pesanti, farti fare uno sforzo, salire le scale e rimanere in piedi ferma sul posto



Questa è la condizione ideale:

una colonna con tre curvature fisiologiche.

A volte queste curve possono essere accentuate o ridotte:

si parla dunque di ipercifosi o iperlordosi quando la curva è accentuata

oppure ipocifosi o ipolordosi quando la curvatura è ridotta.

In entrambi i casi la colonna diventa meno resistente.

Nella donna la conformazione anatomica del bacino, più largo, predispone ad una possibile accentuazione della zona lombare, iperlordosi, con conseguente sovraccarico della muscolatura che può portare alla lombalgia.

Esiste un facile calcolo che ci consente di valutare la resistenza della colonna alle forze di compressione (R), ed è l'indice che descrive Kapanji: $R=(n^{\circ}\text{curve}^2+1)$.

La capacità di sopportazione (R) è data dal numero delle curve alla seconda più uno: le normali 3 curve (cervicale, dorsale, lombare) danno un indice di $10 = (3^2+1)$.

Questo significa che una colonna che sta bene, ha resistenza pari a 3 al quadrato + 1 = 10. Quando perdiamo una delle curve, la nostra resistenza diventerà 2 al quadrato + 1 = 5.

SIGNIFICA CHE LA NOSTRA CAPACITÀ DI PORTARE UN CARICO, DI FARE UNO SFORZO PER UN TEMPO PIÙ O MENO PROLUNGATO, SI DIMEZZA!

Capisci perché è importante la normale curvatura fisiologica della nostra schiena?!?!

Quindi se tieni una postura scorretta e perdi una curva, ti basterà poco per bloccarti: sollevare un carico in maniera sbagliata, prendere in braccio i tuoi figli, fare un esercizio non adatto alla tua schiena in palestra. Non sempre tener duro è la soluzione al problema, a volte è necessario affrontarlo.

Con la **consulenza Schiena Viva** valutiamo la salute della tua colonna e ti proponiamo il giusto percorso da fare.

Prenota la consulenza al n° 0119401313 o a info@alchemyia.to.it

P.S. Se una vostra amica vi dice “ho mal di schiena, ho la lordosi” la vostra risposta deve essere “menomale”...



Schiena Viva è un marchio di Alchemia snc

Via Roma 15 Chieri

Tel 011 9401313

www.alchemia.to.it/schiena-viva/

info@alchemia.to.it

