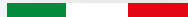




Multirelax
Italia



Poltrone gamma
BACK RELAX®



MODELLO **SERENA**®
+ CD DI RILASSAMENTO IN OMAGGIO

BACK RELAX

Poltrona anatomica ed ergonomica per il benessere della colonna vertebrale

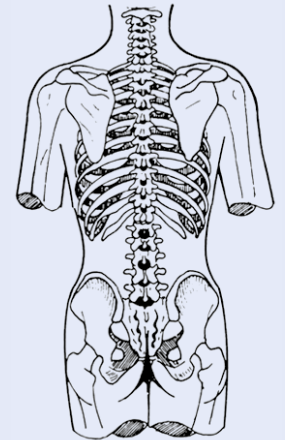
È una poltrona anatomica e ergonomica che consente di assumere la postura ideale per il benessere della colonna vertebrale e per il rilassamento fisico e mentale. È stata progettata in collaborazione con la **Back School** e fa parte dei sussidi ergonomici che, agevolando l'uso corretto della colonna vertebrale, permettono di prevenire i dolori vertebrali e, in presenza di mal di schiena e cervicalgia, fanno acquisire una postura utile per ridurre il dolore. Sulla poltrona è possibile assumere la posizione ottimale per rilassarsi, per agevolare la digestione, per leggere e per guardare il televisore.

Per comprendere l'utilità della poltrona occorre ripassare brevemente come è fatta la colonna vertebrale, come funziona e qual è il meccanismo che produce il mal di schiena e i dolori cervicali.

Che cos'è la colonna vertebrale?

La colonna vertebrale, detta anche rachide, è l'insieme delle vertebre che, sovrapposte l'una con l'altra, costituiscono una robusta colonna centrale che sostiene il corpo umano. La colonna vertebrale è per noi un bene prezioso e insostituibile (fig.1a). È importante conoscerla bene perché è forte ma nello stesso tempo fragile e dal suo buon uso dipende il buon funzionamento.

fig.1a



A che cosa serve la colonna vertebrale?

La colonna vertebrale serve per:

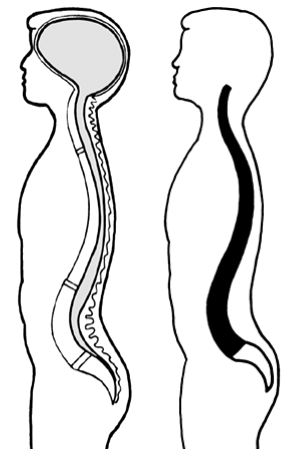
- sostenere il tronco, il capo e gli arti superiori (fig.1b);
- proteggere il midollo spinale che passa nel canale vertebrale (fig.1c);
- permettere la mobilità del tronco e della testa.

Come è fatta una vertebra?

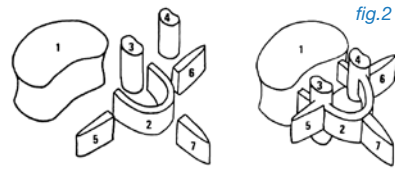
La figura 2 mostra una vertebra; a sinistra essa è stata scomposta nelle sue parti essenziali per

fig.1c

fig.1b

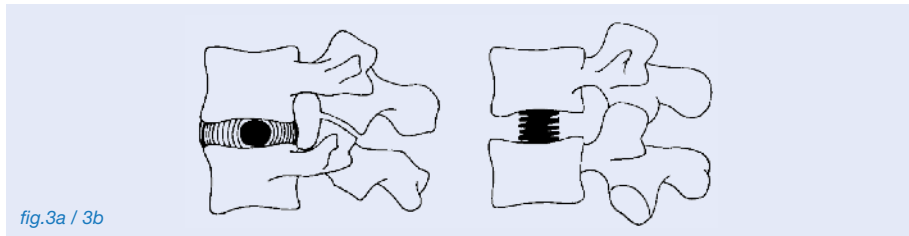


comprendere meglio come è fatta: si distingue il corpo (1), le apofisi articolari (3, 4), le apofisi trasverse (5, 6), l'apofisi spinosa (7), l'arco posteriore (2) che delimita un foro centrale in cui passa il midollo spinale.



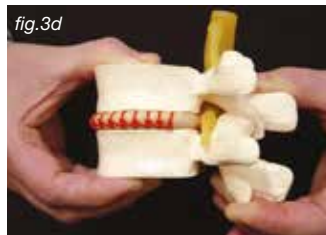
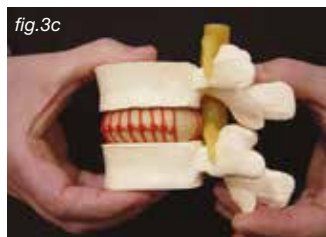
Che cos'è il disco intervertebrale?

Il disco è la struttura elastica che si trova tra un corpo vertebrale e l'altro (fig.3a): è formato da una parte centrale gelatinosa (**nucleo polposso**), circondata dalla successione di strati fibrosi concentrici (**anello fibroso**). Il disco è un vero e proprio ammortizzatore (fig.3b), capace di assorbire gli urti e le pressioni che il rachide subisce e permette i movimenti reciproci dei corpi vertebrali.



Il disco intervertebrale è molto importante nel determinare il dolore.

La figura riporta la riproduzione del disco intervertebrale in assenza di carico (fig.3c); si nota come quando esponiamo la nostra colonna ad un carico, la pressione sul disco aumenta e si distribuisce su tutta la sua superficie, grazie al liquido in esso contenuto (fig.3d).



Che cosa si intende per curve fisiologiche?

Normalmente la colonna vertebrale è diritta se la osserviamo posteriormente ma guardandola di profilo possiamo notare delle curve armoniose che le conferiscono una maggiore resistenza e la capacità di ammortizzare i numerosi carichi che essa riceve quotidianamente.

Le curve che si evidenziano osservando la colonna vertebrale lateralmente

si chiamano lordosi lombare, cifosi dorsale e lordosi cervicale. Tali curve essendo normali vengono definite curve fisiologiche (fig.4).

La **lordosi lombare** è la curva a concavità posteriore formata dalle cinque vertebre lombari.

La **cifosi dorsale** è la curva a convessità posteriore formata dalle dodici vertebre dorsali.

La **lordosi cervicale** è la curva a concavità posteriore formata dalle sette vertebre cervicali.

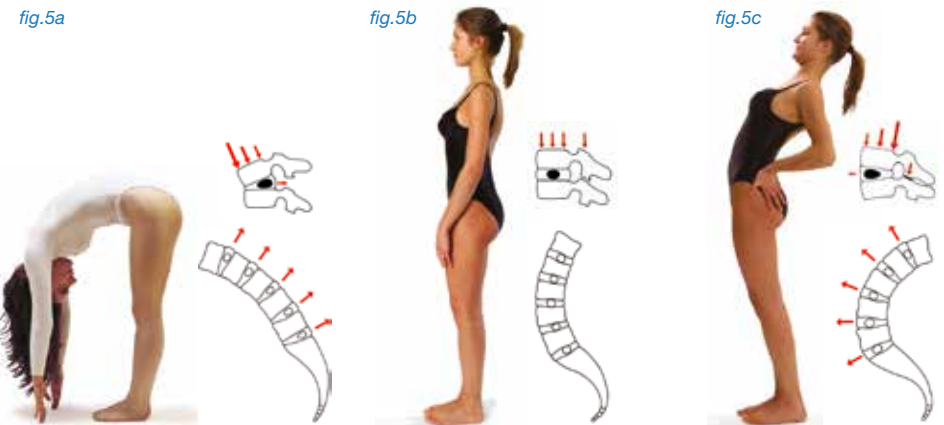


A che cosa servono le curve fisiologiche?

Per comprendere l'utilità delle curve fisiologiche, occorre sapere come si comporta il disco intervertebrale nei movimenti del rachide.

Una immagine che ci aiuta a comprendere il comportamento del nucleo polposso del disco è quella di una saponetta bagnata posta tra le mani. Solo quando le palme sono perfettamente parallele tra di loro la saponetta è stabile; si può esercitare anche una certa pressione ed essa non scivola. Ma basta una piccola divergenza a farla scivolare verso l'apertura. Lo stesso avviene per il nucleo polposso quando i piatti vertebrali che lo racchiudono non restano paralleli. Ebbene i piatti vertebrali sono, a due a due, paralleli tra loro quando la colonna vertebrale mantiene le sue curve fisiologiche.

L'atteggiamento in cui la colonna conserva le lordosi lombare (fig.5b) viene definita anche posizione neutra perché costituisce la posizione intermedia di equilibrio tra la flessione e l'estensione. Il nucleo polposso del disco non viene spinto né posteriormente, come avviene nella flessione (fig.5a) né anteriormente, come avviene nell'estensione (fig.5c).



In questo modo si comprende perché le curve fisiologiche sono benefiche: permettono alla colonna vertebrale di ammortizzare le pressioni e le sollecitazioni quotidiane. I carichi si distribuiscono uniformemente sulle strutture anteriori (disco e corpo vertebrale) e posteriori (faccette articolari). In questo modo la colonna è più solida, capace di sopportare senza problemi, pressioni anche elevate.

Cosa si intende per posizione o movimento scorretto?

Le posizioni e i movimenti vengono definiti corretti, non quando la schiena è dritta, ma quando vengono mantenute le curve fisiologiche.

Le posizioni e i movimenti vengono definiti scorretti quando vengono alterate le curve fisiologiche.

Posture e movimenti scorretti con il rachide lombare in flessione

Il motivo principale per cui il mal di schiena e i dolori cervicali sono molto diffusi è il fatto che quotidianamente nelle posture e nei movimenti la colonna vertebrale viene ripetutamente flessa. Le immagini ne mostrano alcuni esempi.

- Normalmente iniziamo a fletterci fin dal mattino per lavarci (fig.6a); poi ci curviamo per vestirli (fig.6b).
- La flessione si ripete sia in stazione eretta, che in posizione seduta (fig.6c);

fig.6a



fig.6b



fig.6c



fig.6d



fig.6e



fig.6f



fig.6g

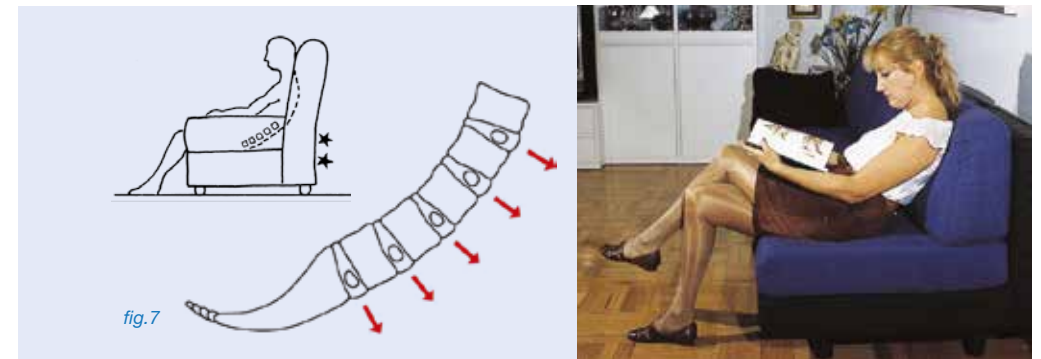


fig.6h



- non solo nel lavoro sedentario ma anche nelle attività lavorative all'aperto (fig.6d).
- La casalinga ripete il movimento di flessione in innumerevoli occasioni (fig.6e).
- La stessa flessione talvolta viene ripetuta facendo ginnastica (fig.6f) e viene mantenuta anche durante la pratica di alcune attività sportive (fig.6g).
- La flessione si ripete non solo durante il lavoro ma anche durante il riposo notturno (fig.6h).

Dopo che tutto il giorno la schiena viene ripetutamente flessa, durante il lavoro e in auto, molto spesso lo stesso atteggiamento in flessione si ripete anche nel tempo libero quando ci si rilassa sul divano, sia per leggere sia per guardare il televisore (fig.7).



Non solo è potenzialmente nocivo mantenere tale posizione ma lo è ancor più alzarsi dopo essere rimasti a lungo immobili. Infatti, i soggetti che soffrono di lombalgia, sperimentano quotidianamente come il dolore insorga quando si alzano da seduti.

Le posizioni e i movimenti appena descritti, vengono definiti scorretti perché alterano la fisiologica lordosi; essa si rettifica o, peggio, si inverte, da concava diventa convessa, in un atteggiamento di cifosi lombare. Ne consegue una cattiva distribuzione della pressione: essa aumenta sul corpo vertebrale e sui dischi intervertebrali. Lo spazio tra i corpi si riduce anteriormente e aumenta posteriormente, il nucleo polposo viene spinto all'indietro mettendo in tensione le fibre posteriori dell'anello fibroso. In questa posizione di alterato equilibrio il rachide lombare è più instabile, meno resistente, meno capace di sopportare pressioni.

Insorgenza del mal di schiena

Quando le posizioni scorrette vengono mantenute per brevi periodi non provocano danni né dolore. Se, al contrario, vengono mantenute per tempi prolungati possono scatenare un dolore a livello della regione lombare (lombalgia) o cervicale (cervicalgia). Il dolore non è altro che un messaggio intelligente, un segnale di allarme della colonna vertebrale che cerca di far capire il suo maltrattamento ed esprime il bisogno di cambiare posizione. Infatti è sufficiente cambiare posizione per eliminare la lombalgia.

Meglio ancora, sempre in presenza di lombalgia o cervicalgia posturale, per eliminare il dolore, correggere la postura scorretta.

Le cattive abitudini posturali protratte nel tempo possono provocare non solo dolore ma anche lesioni discali (protrusione ed ernia del disco) e usura precoce (discopatia e artrosi).

Fatte queste premesse ne consegue che **il segreto per non soffrire di mal di schiena e cervicalgia è usare correttamente il rachide mantenendo le curve fisiologiche.**

Uso corretto della colonna vertebrale

Uso corretto significa mantenere le curve fisiologiche della colonna vertebrale nelle posture, nei movimenti quotidiani e, naturalmente anche quando ci si siede su di una poltrona per rilassarsi, leggere o guardare il televisore. A questo proposito è stata ideata la poltrona anatomica ed ergonomica.

Utilità della poltrona anatomica ed ergonomica

Il termine anatomica indica che la poltrona è stata studiata per mantenere le curve fisiologiche della colonna vertebrale.

Come si vede dalla foto (fig.8), la poltrona è dotata di due supporti regolabili da posizionare in corrispondenza delle lordosi, lombare e cervicale.

Per utilizzare correttamente la poltrona, occorre imparare a posizionare i due supporti in modo corretto (fig.9):

- sedersi ben in fondo al piano del sedile, in modo che il bacino sia a contatto con lo schienale,
- porre il supporto più grande dietro la regione lombare, al di sopra della cintura, in corrispondenza dell'ombelico (fig.10),
- porre il supporto più piccolo dietro la regione cervicale, in modo che la testa resti appoggiata allo schienale della poltrona (fig.11).



Tra le due lordosi viene a trovarsi la fisiologica cifosi dorsale.

I soggetti più rigidi, che non trovano comodo il supporto cervicale dietro il collo, possono posizionarlo dietro la nuca (fig.12).

Posizione ottimale per leggere

La posizione appena descritta costituisce la posizione ideale per la lettura (fig.13). Questo particolare è importante per prevenire i dolori cervicali che colpiscono sovente coloro che hanno l'abitudine di leggere con il capo chino in avanti.



Posizione ottimale per guardare la televisione

La poltrona anatomica, inoltre, permette di assumere la posizione ideale per guardare la televisione. Oltre alla scelta della poltrona, è importante l'altezza dell'apparecchio televisivo. Questo non deve essere collocato né troppo in alto né troppo in basso, ma all'altezza degli occhi, in modo da poter seguire la trasmissione senza chinare la testa o torcere il collo.

Posizione ottimale per la digestione

La poltrona anatomica permette anche di assumere una posizione valida per agevolare la digestione. Come si vede dalla foto (fig.14), l'elevazione degli arti inferiori e l'inclinazione dello schienale favoriscono un maggior apporto di sangue a livello degli organi dell'apparato digerente. Ne deriva una posizione comoda e rilassante da assumere al termine dei pasti per assecondare l'avvio dei processi digestivi.



fig.14

Utilità dell'inclinazione dello schienale

È stato dimostrato che inclinando lo schienale si riduce la pressione sui dischi intervertebrali (fig.15). Pertanto, è un accorgimento molto utile quando ci si rilassa sulla poltrona inclinare lo schienale per dare il massimo beneficio alla colonna vertebrale.



fig.15

Posizione ottimale per la seduta di rilassamento

Finora ho parlato del motivo principale per cui il mal di schiena e i dolori cervicali sono molto diffusi: l'uso scorretto della colonna vertebrale.

C'è poi un secondo motivo per cui i dolori sono molto diffusi: la presenza di ansia, tensione eccessiva, stress.

La poltrona costituisce un aiuto concreto e efficace perché non solo favorisce l'uso corretto ma permette di assumere la posizione ottimale per rilassarsi (fig.16).

Stando comodamente distesi sulla poltrona è possibile eseguire la seduta di rilassamento ascoltando i due compact disc che vengono consegnati unitamente alla poltrona.



fig.16

Uso dei compact disc e consigli per gli esercizi di rilassamento

I compact disc contengono in successione nove esercizi di rilassamento, completi di voce e sottofondo musicale.

I brani musicali sono abbinati ai suoni della natura: l'onda del mare, l'acqua del ruscello, il canto degli uccelli e dei grilli. Tali suoni delicati sono stati elaborati per amplificare le sensazioni corporee e le capacità immaginative.

La voce lenta e monotona, la musica e i suoni della natura rappresentano un trinomio efficace per allentare le tensioni muscolari.

Tuttavia, i compact disc devono essere solo un aiuto iniziale, potranno essere abbandonati man mano che si impara a effettuare il rilassamento da soli.

Occorre, infine, ricordare di non ascoltare i CD durante la guida in automobile.

Condizioni ottimali

All'inizio è bene eseguire la seduta di rilassamento nelle condizioni ottimali usando tutti gli accorgimenti che agevolano il suo apprendimento:

- i rumori, possibilmente, devono essere ridotti al minimo;
- la luce spenta o attenuata;
- la temperatura di almeno 20° (se la temperatura è inferiore è bene utilizzare una coperta).

Posizione di rilassamento

È preferibile eseguire il primo esercizio di rilassamento in posizione supina a letto, con gli arti superiori lungo i fianchi, con il palmo delle mani a terra, con gli arti inferiori distesi e rilassati con le punte dei piedi che cadono all'esterno.

I successivi esercizi di rilassamento (2°, 3°, 4° e 5°) possono essere eseguiti sulla poltrona.

Di seguito descrivo il programma degli esercizi di rilassamento, riportati sui 2 CD.

1° RILASSAMENTO: la percezione dei contatti del proprio corpo con la superficie di appoggio (CD 1, 1° esercizio)

Disteso nella posizione di rilassamento, prendi coscienza delle parti del corpo che toccano sulla superficie di appoggio, senti quelle che appoggiano e quelle che non appoggiano, partendo dai piedi arrivando lentamente fino alla testa. Passando in rassegna la colonna vertebrale prendi coscienza delle curve fisiologiche della colonna vertebrale, in particolare delle due lordosi, lombare e cervicale.

2° RILASSAMENTO: la calma dopo la tensione (CD 1, 2° esercizio)

Questo secondo esercizio è particolarmente utile per vincere le resistenze, le difficoltà dei soggetti che non riescono a rilassarsi perché sono costantemente tesi. Quando un soggetto è teso non basta dirgli “rilassati!” “rilassati!” C’è il rischio di farlo innervosire di più: occorre, invece metterlo in condizione di rilassarsi, usando una tecnica idonea. Questo secondo esercizio è utile a questo proposito. Consiste nel contrarre e a rilasciare, uno a uno, tutti i gruppi muscolari più importanti: è più facile sentire la decontrazione dopo la contrazione, la calma dopo la tensione, il calore dopo il movimento. È, pertanto, una tecnica valida per eliminare le tensioni muscolari, per superare le difficoltà di chi ancora non è abituato agli esercizi di rilassamento.

3° RILASSAMENTO: la percezione del respiro (CD 1, 3° esercizio)

Il terzo esercizio di rilassamento, basato sulla percezione del respiro è anche il più semplice: può essere ripetuto tranquillamente anche senza l’aiuto del CD perché non è necessario ricordarsi formule complicate: basta ricordarsi due parole: “entra” ed “esce”.

Consiste nel sentire e osservare il respiro; non si parla di concentrazione perché questa richiede uno sforzo mentale, ma si tratta di percepire il respiro, ascoltare il rumore che l’aria provoca passando attraverso le narici: durante l’inspirazione, quando l’aria entra, ci si ripete mentalmente “entra”, poi, durante l’espirazione, quando l’aria esce, ci si ripete mentalmente “esce”.

Il respiro diventa lento, regolare, dal momento che il suo ritmo non è condizionato da alcun movimento, né alterato da alcuna tensione. Questa continua e monotona ripetizione di “entra... esce...” si sovrappone ai pensieri e alle preoccupazioni che passano per la mente.

Nel rilassamento non bisogna sforzarsi di allontanare i pensieri disturbanti, ma semplicemente “lasciare che passino per la mente i pensieri che vogliono passare senza volerne alcuno”.

Allora, man mano che l’aria “entra” ed “esce”, l’attività eccitata della mente si acquieta e l’immagine della mente diventa simile alla calma della superficie del mare, quando le sue acque non sono mosse da alcun vento né da alcuna corrente. Questa situazione di calma che si ottiene sgombrando la mente dai pensieri disturbanti, nel training autogeno viene chiamata “**passività mentale**” e “**commutazione alla calma**”: è la base fondamentale su cui si inseriscono gli esercizi del training autogeno. È l’obiettivo che può essere raggiunto con i primi tre esercizi di rilassamento.

4° RILASSAMENTO: la decontrazione muscolare (CD 1, 4° esercizio)

Il quarto e il quinto esercizio di rilassamento fanno riferimento agli esercizi inferiori del training autogeno (T. A.) di Schultz.

Training autogeno significa “allenamento che si genera da se” senza il concorso né della volontà né di altra persona. Chi lo esegue, infatti, non deve fare assolutamente nulla, tranne che lasciarsi andare non opponendo alcuna resistenza psichica.

Dopo aver chiusi gli occhi sulla realtà esterna ripeti la parte iniziale del terzo rilassamento (“entra...esce...”) fino a raggiungere la passività mentale e la commutazione alla calma.

Poi, puoi ottenere la sensazione di pesantezza immaginando di accarezzare con il pensiero l’arto superiore destro a partire dalla mano, salendo lentamente fino alla spalla. Il passare in rassegna mentalmente l’arto superiore permette di ottenere una decontrazione muscolare e di percepire gradualmente una sensazione di pesantezza. Allo stesso modo poi passi in rassegna l’arto superiore sinistro, l’arto inferiore destro e il sinistro, il tronco ed il capo.

5° RILASSAMENTO: “L’albero della vita” (CD 2, 5° esercizio)

Attraverso le tecniche di rilassamento è possibile normalizzare non solo l’attività dei muscoli volontari, ma anche quella dei muscoli involontari. Questo obiettivo viene raggiunto con gli esercizi del T. A. del “cuore” e del “plesso solare” che vengono eseguiti nel quinto rilassamento passando in rassegna tutti gli organi più importanti del corpo.

RILASSAMENTI BREVI; 6°, 7° e 8° (CD n. 2)

Nella gestione dell’ansia e della tensione eccessiva, sono utili anche le tecniche di rilassamento abbreviato.

La seduta di rilassamento proposta con i 5 esercizi di rilassamento appena

descritti, richiede per il suo svolgimento almeno 15 o 20 minuti. Non è sempre facile, durante la giornata, trovare il tempo sufficiente e, talvolta, anche quando si ha a disposizione un po' di tempo libero, non c'è la possibilità di distendersi.

Diventa utile, allora, conoscere delle tecniche di rilassamento brevi, che possono essere eseguite anche quando non c'è la possibilità di distendersi.

Non sempre è necessario ottenere un rilassamento profondo ma è importante sviluppare la capacità di potersi rilassare un po', in qualsiasi momento della giornata, per allentare la tensione e per evitare che l'accumulo di ansia ci porti al di là del nostro equilibrio.

Di conseguenza, sono utili gli esercizi brevi di rilassamento che possono durare anche solo tre minuti e che in caso di necessità possono essere ripetuti più volte al giorno.

La consuetudine ad inserire queste brevi esercizi di rilassamento nelle pause della giornata, permette di acquisire la capacità di immergersi, quando è necessario, in una situazione di assoluta calma e tranquillità, come in un'oasi privata, per godere di qualche minuto di riposo, di abbandono e per acquistare freschezza ed energia.

È un po' come chi fa un lungo viaggio nel deserto: se l'ansia e la fretta di raggiungere la meta, lo portano a viaggiare a lungo senza mai fermarsi, può andare incontro a dei problemi. È importante, invece, che si conceda le giuste pause, che si fermi nell'oasi a bere un bicchiere d'acqua fresca per ripartire con più energia.

Ora espongo le diverse tecniche e possibilità.

6° RILASSAMENTO: la posizione del “cocchiere” (CD 2, 6° esercizio)

La posizione del “cocchiere” è la terza posizione proposta da Schultz per il training autogeno (le prime due le abbiamo già viste, sono la posizione a letto e quella sulla poltrona). È utile per rilassarsi quando non c'è la possibilità di distendersi e si ha a disposizione solo uno sgabello.

In questa posizione, pur essendo seduti in un atteggiamento di cifosi totale, la pressione sui dischi lombari è lieve, sia perché la maggior parte del peso del tronco viene trasmesso, attraverso l'appoggio degli avambracci, agli arti inferiori, sia perché i muscoli del tronco sono completamente rilassati.

È una posizione antalgica in presenza di lombalgia causata da spondilolistesi; inoltre, può essere assunta senza problemi da chi ha una colonna vertebrale integra ma occorre fare attenzione perché è controindicata in numerosi casi.

CONTROINDICAZIONI

È importante precisare che il rilassamento nella posizione del cocchiere, a

causa della marcata flessione del rachide, deve essere evitato in tutti i casi in cui è inopportuna la flessione del rachide, in particolare, in presenza di:

- ernia o protrusione discale, sia a livello lombare che cervicale,
- riduzione, rettificazione o inversione della lordosi lombare,
- scoliosi e ipercifosi dorsale.

7° RILASSAMENTO: “palming” e “sfinge” (CD 2, 7° esercizio)

Dal programma di esercizi di ginnastica oculare possiamo trarre un semplice ma utilissimo esercizio per far riposare e rigenerare gli occhi e la mente: il palming.

Il palming si chiama così perché si esegue appoggiando il palmo delle mani sugli occhi aperti. Le mani costituiscono una barriera che isola dalla realtà esterna e agevolano il rilassamento.



fig. 17

Il palming può essere eseguito in posizione seduta con i gomiti appoggiati sul tavolo o nella posizione della sfinge. È opportuno, di conseguenza, adattarlo alle esigenze posturali del momento: chi lavora in ufficio può eseguirlo appoggiando i gomiti sulla scrivania, chi ha bisogno di assumere una posizione di estensione del rachide può effettuare

il palming stando disteso nella posizione della sfinge (fig. 17).

Controlla che la posizione sia il più possibile comoda, ricercando un appoggio confortevole dei gomiti, spostandoli, se necessario, più in dentro o in fuori, più avanti o indietro.

CONTROINDICAZIONI

Il rilassamento nella posizione della sfinge deve essere evitato in tutti i casi in cui non è opportuna l'estensione del rachide, ad esempio, in presenza di spondilolistesi.

8° RILASSAMENTO: rilassamento in stazione eretta (CD 2, 8° esercizio)

Con il rilassamento in stazione eretta sicuramente non è possibile ottenere un rilassamento profondo; tuttavia, è utile eseguirlo per diversi motivi:

- per acquisire la capacità di mantenere una postura corretta con il minimo sforzo, contraendo solo i muscoli necessari e non altri;
- per rafforzare l'energia antigravitaria;
- per allentare la tensione e controllare l'ansia in stazione eretta.

9° RILASSAMENTO: rilassamento sul cilindro propriocettivo

(CD 2, 9° esercizio)

Gli esercizi di rilassamento sul cilindro propriocettivo sono indicati oltre che per ridurre le retrazioni muscolari, la rigidità articolare e per decomprimere i dischi intervertebrali, anche per allentare le tensioni muscolari e per agevolare il rilassamento specifico delle strutture del rachide.

Gli esercizi sul cilindro sono particolarmente utili quando la tensione è localizzata a livello dorsale e si manifesta con una dorsalgia. Si ottiene senza alcun sforzo, in modo dolce e graduale, la mobilitazione del rachide, l'allungamento dei muscoli pettorali, un'azione antalgica che deprime i dischi vertebrali ed riduce le tensioni muscolari.

Diario per il rilassamento

Per diventare gradualmente autonomo nell'eseguire il rilassamento devi esercitarti con un allenamento graduale e costante.

- Devi, innanzitutto, essere ben motivato, riguardo l'importanza dell'apprendimento delle tecniche di rilassamento.
- Ripeti i primi tre esercizi di rilassamento finché non sei in grado di percepire la passività mentale e la commutazione alla calma; nei giorni successivi potrai eseguire il quarto esercizio di rilassamento.
- Dopo aver eseguito più volte il quarto esercizio con l'aiuto del CD, prova ad eseguire il rilassamento da solo, seguendo le indicazioni riportate nel precedente paragrafo.
- Per verificare la capacità di decontrarre e rilassare completamente i muscoli esegui il test della passività, descritto nel paragrafo successivo.
- Per verificare i risultati ottenuti con la ripetizione a casa del rilassamento, puoi compilare il seguente diario personale. Su di esso riporterai il giorno, l'ora, la tecnica usata (1°, 2°, 3°, 4°, 5° rilassamento o una delle tecniche brevi), la durata, le sensazioni provate ed il risultato.

GIORNO E ORA	TECNICA USATA	DURATA	SENSAZIONI	RISULTATO

Test della passività

Per prendere coscienza della tua eventuale tensione e per verificare se hai acquisito la capacità di decontrarre e rilassare completamente i tuoi muscoli puoi effettuare con l'aiuto di un compagno il test della passività (figura 18).

Si esegue nella posizione di rilassamento. L'operatore solleva di pochi centimetri un arto superiore del soggetto che si sta rilassando e poi prova a lasciarlo cadere. Se i muscoli sono completamente rilassati ed effettivamente l'arto superiore è abbandonato al suo peso, nel momento in cui l'operatore lo lascia, l'arto cade pesantemente per effetto della gravità. Al contrario, nei soggetti che restano in tensione, l'arto superiore resta sollevato o cade in un modo forzato, non naturale.

ERGONOMIA, POSTUROLOGIA E BACK SCHOOL

Siccome in questo manuale si parla di ergonomia, postura e Back School concludo descrivendo che cosa si intende per questi termini.

ERGONOMIA

Il termine ergonomia deriva dal greco "érgon", che significa lavoro e "némein", che significa amministrare, governare. È una scienza interdisciplinare che comprende l'antropometria, la biomeccanica, la medicina, la fisiologia del lavoro e dell'allenamento allo sforzo, la progettazione dell'ambiente e degli strumenti di lavoro, la progettazione delle abitazioni e dell'arredamento e l'educazione alla salute. Di conseguenza, lavorano nel campo dell'ergonomia ingegneri, architetti, medici e fisiologi del lavoro, fisioterapisti, terapisti occupazionali e laureati in scienze motorie.

I risultati delle ricerche ergonomiche sono fondamentali nel determinare i consigli e i sussidi utili per usare correttamente la colonna vertebrale; permettono di organizzare l'ambiente di lavoro, di studio (sedia, scrivania) e di scegliere correttamente l'arredamento (letto, cuscino, poltrona).

POSTUROLOGIA

La Posturologia è una disciplina scientifica che studia la posizione del corpo nello spazio (postura) sia in condizioni statiche che dinamiche.

Una buona postura è garantita dall'efficienza di 3 sistemi: uno passivo, uno attivo ed uno di controllo:

- il sistema passivo è composto dalle strutture ossee e articolari;
- il sistema attivo è composto dai muscoli responsabili dei movimenti e del sostegno del sistema passivo;
- il sistema di controllo è il sistema nervoso che controlla il buon

funzionamento del sistema attivo in modo che protegga il sistema passivo.

Una buona sinergia dei tre sistemi agevola il mantenimento di posture e l'esecuzione di movimenti corretti. Se, invece, uno qualsiasi dei tre sistemi non funziona bene e se gli altri due sistemi non sono in grado di compensare il suo cattivo funzionamento, ne possono conseguire posture e movimenti scorretti. Inoltre, la postura è condizionata da fattori ereditari, da traumi fisici ed emotivi, da ansia e stress.

BACK SCHOOL

La "Back School", letteralmente tradotta "Scuola della schiena", è sorta per insegnare tutto quello che serve per prevenire e curare il mal di schiena e la cervicalgia; non è una semplice ginnastica per il mal di schiena, ma una vera e propria scuola. Essa si basa sulla eziologia della lombalgia: unisce i contributi della medicina, della cinesiterapia, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute. Siccome la maggior parte dei dolori è dovuta a insufficiente conoscenza della colonna vertebrale, posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, la Back School si prefigge di agire su questi fattori di rischio.

La Back School è in un certo senso rivoluzionaria perché permette di passare da un trattamento passivo ad un trattamento attivo, cioè rende il soggetto che soffre di lombalgia non più passivo esecutore di prescrizioni mediche, ma attivo e cosciente protagonista del suo trattamento. Egli che è la prima persona interessata diventa anche il primo responsabile:

- conosce la sua colonna vertebrale, com'è fatta e come funziona e sa qual è il meccanismo che produce il dolore;
- usa correttamente la colonna vertebrale nelle posizioni e nei movimenti quotidiani;
- conosce ed esegue regolarmente gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore;
- sa effettuare i giusti compensi;
- conosce gli esercizi utili per colmare le proprie carenze di mobilità, di elasticità o di forza;
- per mezzo delle tecniche di rilassamento impara a gestire la propria ansia e le proprie tensioni;
- completa l'azione preventiva con un corretto stile di vita e con la consuetudine a svolgere attività motorie.

Il soggetto così preparato acquisisce un atteggiamento di fiducia con la capacità di autogestire i suoi problemi di salute attraverso un impegno personale.

BIBLIOGRAFIA

- "Mal di schiena: prevenzione e terapia delle algie vertebrali", Edi Ermes, Milano, 1991 (prima edizione), 1994 (seconda edizione), 1999 (terza edizione), 2013 (quarta edizione).
- "Back School, Neck School, Bone School: programmazione, organizzazione, conduzione e verifica", Edi Ermes, Milano, 2003.
- "Back School, Neck School, Bone School: programmi di lavoro specifici per le patologie del rachide", Edi Ermes, Milano, 2003.
- "La Neck School: un programma completo per prevenire e curare la cervicalgia", Red edizioni, Milano, 2007.
- "Back School: una straordinaria tecnica per vincere il mal di schiena", Red edizioni, Milano, 2008.
- "Back School: un programma completo per prevenire e curare le algie vertebrali", Red edizioni, Milano, 2008.
- "Tecniche di rilassamento per la Back School", CD audio n. 1, 2. Associazione Back School, 2008.
- "I segreti per rilassarsi e riposare bene", Associazione Back School, Milano, 2008.
- "Back School per gli studenti: programma per prevenire e curare il mal di schiena e le patologie vertebrali", Associazione Back School, Milano, 2009.
- "Cervicalgia: i consigli per prevenirla, gli esercizi per curarla", Edi Ermes, Milano, 2013.

BENEDETTO TOSO

*Docente di Posturologia
Facoltà di Scienze della
Formazione dell'Università
Cattolica di Milano*

Chi desidera avere notizie più precise e accrescere le nozioni riguardanti la Back School, il mal di schiena e le patologie vertebrali, può consultare il sito internet www.backschool.it

La Back School si trova a Cusano Milanino (Mi) in via Mortella, 6 telefono 026196588.

Le poltrone ANATOMICHE ed ERGONOMICHE
della gamma BACK RELAX fanno parte
degli strumenti per PREVENIRE e CURARE
il MAL DI SCHIENA e le PATOLOGIE VERTEBRALI



Le poltrone di questa Gamma sono state studiate e realizzate
per mantenere le curve fisiologiche della colonna vertebrale
in collaborazione con il Prof. BENEDETTO TOSO,
fondatore dell'associazione:



www.backschool.it

MULTIRELAX ITALIA s.r.l.

Via Cadorna, 50 - 23845 COSTA MASNAGA (Lecco) Italy
Tel. +39 031 879083 - +39 031 869026 - Fax +39 031 879129
info@multirelaxitalia.it - www.multirelaxitalia.com