RCS
cinisello 5
Ricreazione cultura sport
per il tempo libero

Seguendo con scrupolosa costanza il programma di ginnastica medica che vi presentiamo, potrete liberarvi una buona volta da tanti noiosi disturbi: dall'emicrania, alla sciatica, al mal di piedi.

Esercizi contro gli acciacchi

ARTHUR A. MICHELE

LUI HA AVUTO una brutta giornata in ufficio. Lei ha passato una giornata nera a casa. Viene la sera e tutt'e due si sentono stranamente tesi: la moglie dice di avere un forte mal di testa, il marito si lamenta per un fastidioso mal di schiena. A questo punto o prendono una pillola che servirà a dar loro sollievo per qualche tempo, o continueranno a soffrire sperando che il dolore scompaia.

Ogni giorno molta gente sopporta cosí, con stoica rassegnazione, questi « piccoli » mali e disturbi, considerandoli una normale conseguenza delle pressioni della società moderna. Ma un fatto è certo: il dolore non è una condizione normale; non è una fatalità ineluttabile.

La causa principale di molti disturbi - dal mal di schiena al mal di piedi, dai dolori al fianco a quelli al collo e alle spalle - è la posizione scorretta. Contrariamente però a quanto vi può essere stato detto in passato, la posizione scorretta non è una cattiva abitudine. È piuttosto un disturbo del sistema osteomuscolare, che a sua volta provoca uno squilibrio muscolare nel fisico. Il semplice programma di esercizi che vi proponiamo vi aiuterà a curare quello squilibrio e a correggere la vostra cattiva posizione.

In che modo? Vediamo. La struttura del corpo umano ubbidisce ad alcuni fondamentali principi di ingegneria. Lo scheletro è formato da una serie di parti mobili con le ossa che funzionano come leve. I muscoli, agendo sulle ossa, le mettono in movimento. Tutti i muscoli sono interdipendenti fra loro e, quando lavorano in sincronia, il corpo funziona in modo armonico ed efficiente. Ma quando ce n'è uno o troppo corto o troppo teso, ne derivano sforzo e tensione, il che rischia di compromettere l'intero sistema.

L'elegante iliopsoas. Situato nella regione dorsale inferiore c'è un elegante fascio muscolare chiamato iliopsoas. È un muscolo largo, piatto; ma, come una piovra, ha diramazioni che si irraggiano da piú parti - in direzione della spina dorsale, del bacino e delle ossa delle cosce. Perciò è tra i principali responsabili della corretta posizione del corpo.

Disgraziatamente, però, molte persone hanno un iliopsoas troppo rigido e troppo corto. Questa mancanza di lunghezza e flessibilità è una sorta di residuo della lontana età in cui l'uomo si muoveva sui quattro arti. In quella posizione un iliopsoas corto non rappresentava certo alcuno svantaggio. Oggi, però, solo per mantenere la posizione eretta, il corpo esercita sulla spina dorsale e sulle ossa delle cosce una trazione pari a 600 chilogrammi, il che può provocare una quantità di disturbi e dolori quando la struttura muscolare non è in equilibrio.

Infatti un iliopsoas corto può dar luogo a tutta una serie di disturbi strutturali piú seri, compresa la curvatura della spina dorsale, ed è spesso responsabile di lussazioni, piedi piatti, gambe arcuate, ginocchi valghi, lesioni permanenti delle ossa e cattivo funzionamento di organi interni. Può essere anche causa di mal di testa e di schiena, torcicollo, sciatica e borsite dell'anca.

Quasi sempre le persone con un iliopsoas corto e rigido soffrono di disturbi, dolori, mancanza di scioltezza dei muscoli, e presentano problemi nella deambulazione e nei movimenti. Il loro equilibrio emotivo, il loro vigore, la loro abilità nel compiere un lavoro produttivo - perfino la loro attività sessuale - sono turbati da questi dolori. In assenza di un trattamento adeguato passeranno la vita tra mille molestie e, cosa ancor piú grave, saranno destinate a un lento peggioramento.

C'è da dire, però, che questa tribolazione non è affatto inevitabile. Prendiamo il caso di Judy R., una graziosa donna di 25 anni che è venuta da me perché soffriva di un forte dolore alla spalla che le si ripercuoteva fino alla mano, di una noiosa emicrania, e di un ostinato mal di schiena. Il dolore, che aumentava quando stava seduta a lungo, la rendeva nervosa e depressa.

La sottoposi a una serie di esami per verificare la funzionalità muscolare e individuai la causa dei suoi disturbi in un muscolo rigido del fianco e in un iliopsoas teso. Allora le prescrissi un appropriato programma di esercizi ginnici, che la donna eseguí diligentemente. Sei settimane dopo mi riferí che il dolore era scomparso.

Quando i problemi sono stati ignorati per troppi anni, è necessario sottoporsi a tutta una serie di esercizi per un certo tempo. Nella maggioranza dei casi, comunque, lo squilibrio muscolare e i dolorosi disturbi che provoca possono venire corretti rapidamente da uno dei programmi di esercizi ortofisioterapici descritti a pagina 102. Senza dire che anche molti dei disturbi piú seri, aggravati da uno squilibrio muscolare, possono trarre giovamento da questa terapia.

Come si accerta lo squilibrio muscolare. Prima di intraprendere, però, un qualsiasi corso di esercizi, dovreste sottoporvi a dei semplici test, allo scopo di determinare il vostro stato di efficienza muscolare.

Innanzitutto, guardatevi di profilo in uno specchio. (Non barate - state esattamente nella vostra posizione abituale!) Ora confrontate il vostro profilo con quello delle illustrazioni. È come il profilo giusto (a destra) o come quello sbagliato (a sinistra)?

Se non ne siete sicuri, provate questo test. Mettetevi in piedi con la schiena contro il muro e la testa, i calcagni, le spalle e i polpacci appoggiati alla parete, tenendo le braccia lungo i fianchi. Appiattite l'incavo della vostra schiena schiacciando le natiche contro il muro. Dovreste riuscire a mala pena a infilare una mano nello spazio fra la parete e le vostre reni. Se questo spazio è piú grande dello spessore della vostra mano, avete un problema di posizione.

Passate adesso a mettere alla prova la tensione muscolare. Nudi o con indosso biancheria aderente, camminate verso uno specchio grande come la vostra persona. Avete i piedi storti in dentro? Zoppicate? I vostri fianchi oscillano avanti e indietro a ogni passo? Tenete una spalla piú su dell'altra? Avete ginocchi valghi o le gambe arcuate?

A questo punto avrete bisogno di uno specchietto (oppure di uno dei vostri familiari). Mantenendovi in posizione esatta voltate le spalle allo specchio grande. Controllate di nuovo le vostre spalle da dietro per vedere se sono asimmetriche. La vostra spina dorsale è dritta o fa una curva da una parte? Avete un fianco piú alto dell'altro? (Come nell'illustrazione.)

E ancora, partendo dalla posizione diritta cercate di piegarvi in avanti - senza flettere le ginocchia - e di toccarvi la punta dei piedi. Le persone che hanno uno squilibrio muscolare di solito non ci riescono. Anzi, se lo squilibrio è grave, può darsi che non riescano a far arrivare le dita piú giú delle ginocchia.

Infine, sedetevi con il busto eretto su un tavolo o una panca, con le gambe tese in avanti. Vi fa male tenere le gambe tese?

Se avete risposto affermativamente a una qualsiasi di queste domande, o se non siete riusciti a compiere le prove che richiedevano uno stiramento di muscoli, è probabile che soffriate di uno squilibrio muscolare. Per correggerlo, dovreste cominciare adesso a tendere e rilassare i vostri muscoli, in particolare l'iliopsoas, iniziando uno dei programmi di esercizi. Ma quale?

I quattro disturbi piú comuni. Nel corso della mia esperienza con migliaia di pazienti, ho notato che i piú comuni disturbi provocati da uno squilibrio muscolare, dovuto a posizione errata, in genere sono i seguenti: mal di testa, dolore alla parte superiore della schiena, dolore alla regione dorsale inferiore, male ai piedi. Ciascuno di questi disturbi risponderà a una diversa combinazione degli esercizi ortofisioterapici illustrati piú avanti.

Per il mal di testa, cui talvolta si accompagna un doloroso crampo al collo e un senso di intorpidimento alle mani al momento del risveglio, un ottimo esercizio sarà quello di ruotare le braccia e scrollare le spalle. Per il dolore alla parte superiore della schiena e disturbi collaterali - compreso il male alle spalle, alle scapole e sopra lo sterno - risulteranno utili gli esercizi di scrollamento delle spalle e di tensione di tutto il corpo. Chi soffre di dolori alla regione dorsale inferiore trova difficoltà a chinarsi e può inoltre avvertire indolenzimento alle anche e alle cosce; di giovamento saranno esercizi che stirano i tendini delle gambe e movimenti tipici della scherma. Infine, se avete dolori agli arti inferiori, fate esercizi atti ad allungare i tendini e i muscoli delle gambe; questi dolori sono di solito associati a problemi strutturali ossei, come gambe arcuate, e si manifestano con una certa intensità nei piedi soggetti a frequenti crampi e afflitti da callosità e infiammazioni.

Ora siete pronti per cominciare. Ma siate cauti. Prima di iniziare, sottoponetevi a una visita medica di controllo. Alle volte può capitare che all'origine dei vostri disturbi ci sia qualche malattia ancora allo stato latente, come l'angina o la febbre reumatica. La presenza di queste malattie non costituisce, di per sé, una controindicazione sufficiente a sconsigliare la pratica di tali esercizi: il fatto è che ogni vostra nuova attività dovrebbe essere sempre valutata in anticipo dal medico.

Leggendo le istruzioni che accompagnano gli esercizi, può darsi che vi sentiate scoraggiati dal fatto che per alcuni di essi vi venga dato il consiglio di ripeterli senza interruzione un centinaio di volte. Non lasciatevi abbattere. La maggior parte dei miei pazienti ha scoperto che è molto piú facile ripetere un solo semplice esercizio 100 volte che eseguire una serie di cinque esercizi diversi 20 volte ciascuno.

Gli inizi, si sa, sono duri. Dopo anni che non vi curate di loro, tutto ciò che potete fare con i vostri muscoli è di rimetterli in moto, perciò da principio andateci piano e siate prudenti. Man mano che procedete, però, i vostri muscoli diventeranno piú lunghi e piú flessibili. Dopo solo qualche settimana noterete che vi piegate meglio, vi allungate piú facilmente e arrivate piú in alto. Le giunture rigide si muoveranno senza difficoltà in tutte le direzioni normali, e altri sintomi di tensione muscolare diminuiranno.

A questo punto potreste sentirvi tentati di smettere. Non fatelo. Continuate finché tutti i vostri fastidiosi disturbi non saranno scomparsi. Allora, poco per volta, diminuite l'intensità del programma. Dopo parecchi mesi, se il dolore o il senso di fastidio non saranno tornati, potrete sospendere gli esercizi correttivi specifici e mantenervi in forma con esercizi piú generali. Alcuni dei piú efficaci sono le brevi corse, le flessioni da sdraiati e le rotazioni sul busto. Il vostro medico può consigliarvene altri. Se siete inguaribilmente pigri, comunque, non cimentatevi in nessuno di questi esercizi per mettervi in forma fisicamente prima d'aver superato i test di posizione corretta e di tensione muscolare. Gli esercizi a corpo libero possono risultare veramente dannosi se eseguiti quando la muscolatura non sia equilibrata. Prima bisogna mettere i muscoli in perfette condizioni, poi si penserà a svilupparli.

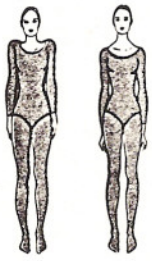
Se volete seguire il programma di ortofisioterapia, dovete essere fisicamente in forma e liberi da dolori, e non lo sarete mai se i vostri muscoli non sono in equilibrio armonico e non funzionano correttamente.

Perciò, attenti all'iliopsoas!

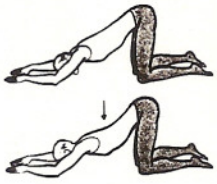
Questi sono gli esercizi

Rotazione delle braccia. Partendo dalla posizione eretta, con le gambe leggermente divaricate, piegatevi in avanti lasciando penzolare inerti la testa e le braccia. Portate quindi le braccia in avanti, in alto, e indietro in modo da descrivere un cerchio (come un mulino a vento). Questo esercizio lo si può effettuare con un solo braccio alla volta o con entrambe le braccia, come vi riesce piú comodo. Eseguite 50 o 100 movimenti consecutivi in ogni direzione almeno una volta al giorno. Questo esercizio serve a sciogliere i muscoli delle scapole e della parte superiore della schiena. Se la muscolatura delle vostre spalle o quella delle scapole è molto irrigidita, all'inizio riuscirete a eseguire solo dei piccoli cerchi. In tal caso siete la persona che dovrebbe fare almeno 100 rotazioni delle braccia al giorno. Con il passare del tempo riuscirete a eseguire movimenti piú ampi e potrete quindi ridurne il numero. Sforzatevi di eseguire cerchi grandi con movimenti sciolti che impegnino fortemente i muscoli delle scapole. Questo sarebbe il primo esercizio da eseguire quando avvertite crampi e dolori al collo e alle spalle. Ripetetelo per circa due minuti ogni mezz'ora durante il giorno, ogni qualvolta vi è comodo. Quando il dolore e il fastidio si calmeranno, potrete diminuire gradatamente la frequenza degli esercizi.

Scrollamento delle spalle. Mettetevi in posizione eretta, con le gambe leggermente divaricate e le braccia inerti lungo i fianchi. Scrollate le spalle ruotandole in questo modo: portatele prima il piú in alto possibile, poi il piú indietro possibile, avvicinando le scapole dietro la schiena; quindi, rilassando i muscoli, tornate nella posizione di partenza. Evitate di sporgere in avanti la testa nell'eseguire quest'esercizio. Tenete il capo eretto, e il collo piú dritto che potete. Ripetete l'esercizio da 20 a 50 volte: servirà a sciogliervi i muscoli delle spalle e del collo. Se avete dolore o rigidità in queste regioni, potete ripetere l'esercizio fino a dieci volte al giorno. Altrimenti, basterà eseguirlo una o due volte.



Tensione di tutto il corpo. Inginocchiatevi sul pavimento tenendo le ginocchia divaricate di 15-20 centimetri. Flettete il busto in avanti (dalla vita in su) allungando le braccia in modo che la fronte e gran parte delle braccia poggino sul pavimento. Le cosce dovrebbero rimanere perpendicolari a terra, e la parte superiore del corpo dovrebbe formare una linea inclinata dai fianchi al pavimento. Questa è la posizione di partenza. Mantenendo le cosce perpendicolari al terreno, premete piú che potete il petto contro il pavimento. Rimanete in questa posizione contando rapidamente fino a dieci; poi rilassate il busto, senza abbandonare la posizione di partenza e contate fino a cinque; quindi premete di nuovo in giú il petto, contando rapidamente fino a dieci. Ripetete questi movimenti piú volte che potete per tre minuti. L'esercizio utilizza il peso del corpo e la forza di gravità per tendere le articolazioni interne delle giunture delle spalle e di tutta la colonna vertebrale.



Distensione del tendine della gamba. Mettetevi, reggendovi su una gamba sola, di fronte a un tavolo o a una panca che vi arrivi pressoché all'altezza dei fianchi. Tendete quindi la gamba libera in avanti, sollevatela fino a poggiare il calcagno sul tavolo, tenendo la pianta del piede perpendicolare al piano. Piegate il busto in avanti, cercando di toccare con le mani il piede poggiato sul tavolo: eseguite una serie di queste flessioni sul busto cercando ogni volta di arrivare a toccare il piede. Ripetete da 100 a 200 volte, poi passate all'altra gamba e continuate per altre 100-200 volte. Se avete le spalle curve o la tendenza a stare gobbi, assumete la stessa posizione di partenza ma invece di piegare il busto in avanti, flettetelo verso il basso in direne del piede che poggia a terra, cercando di mantenere la spina dorsale diritta, le spalle indietro, la testa eretta e le braccia lungo i fianchi. Fate da 100 a 200 flessioni alternando le gambe.

Esercizi muscolari della scherma. Assumete la posizione di affondo di uno schermidore, come nell'illustrazione. Portate il piede destro in avanti, piegando le ginocchia e allungando la gamba destra piú che potete in avanti. Ruotate leggermente il piede destro verso l'interno. Tendete la gamba sinistra all'indietro in modo che il piede sia ben puntato contro il pavimento con il calcagno sollevato. Voltatevi per assicurarvi di non avere il piede sinistro girato verso l'esterno. Tenendo il busto e il bacino eretti, piegatevi all'indietro. Mantenendo questa posizione, molleggiatevi ritmicamente e con forza sulla gamba sinistra, finché non sentite uno strappo all'inguine. (Volendo, potete mettere la mano sinistra sul fianco sinistro e poggiare la mano destra sulla coscia destra per aiutarvi a mantenere l'equilibrio.) Fate 50 molleggi con la gamba sinistra all'indietro; quindi ripetete l'esercizio eseguendo 50 molleggi con la gamba destra all'indietro. Chi è inguaribilmente pigro sentirà uno strappo nei muscoli dell'addome e del petto. Questo esercizio contribuisce a dare linea e flessibilità al fisico. Ripetete tante volte al giorno in relazione al tempo e alle energie che avete a disposizione.

Distensione dei muscoli della gamba. Sedetevi sul pavimento con le gambe tese in avanti, e le piante dei piedi puntate contro la parete. Piegatevi il piú possibile in avanti, tendendo le braccia verso i piedi. Fate delle flessioni, cercando di toccarvi i piedi, per 100-200 volte. Questo esercizio allunga il tendine nella parte posteriore delle cosce e il muscolo gastro-soleo del polpaccio. Se avete le spalle curve o la tendenza a ingobbire, assumete la stessa posizione di partenza; ma, invece di piegarvi sul torso, flettete ritmicamente il busto in avanti mantenendo la spina dorsale dritta, le spalle indietro, la testa eretta e le braccia lungo i fianchi. Ripetete da 100 a 200 volte. L'esercizio servirà a raddrizzare e rafforzare la parte superiore della schiena e ad allungare i muscoli delle cosce e dei polpacci.

ARTHUR A. MICHELE, responsabile del dipartimento di chirurgia ortopedica presso il Medical College di New York, e direttore dei reparti di chirurgia ortopedica in altri otto ospedali della metropoli americana, è una delle massime autorità nel campo della fisioterapia in tutto il mondo.