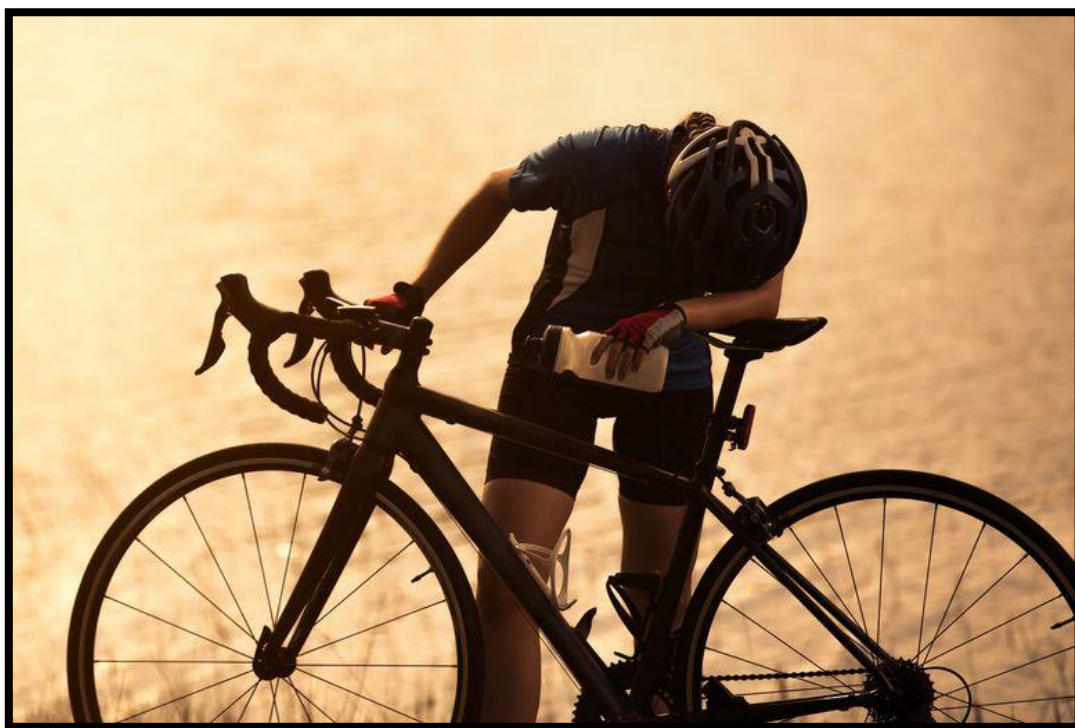


Quattro persone su cinque soffriranno di mal di schiena nel corso della vita. Impara gli esercizi che ti aiuteranno a mantenere la colonna vertebrale forte.



A decorative horizontal line consisting of a series of small, blue, upward-pointing triangles.

www.usv1919.it

Non sorprende, per chiunque abbia mai sofferto di mal di schiena, che non si tratti di un singolo problema, ma di un termine generico che comprende un'intera famiglia di disturbi, ognuno con le proprie cause, sintomi e soluzioni.

Potrebbe trattarsi di una fitta acuta tra le scapole o di un dolore sordo e irradiato che si estende lungo la gamba.

Capire la causa del problema è fondamentale non solo per la guarigione, ma anche per prevenirne la ricomparsa. Qui approfondiamo cinque delle cause più comuni, cosa le provoca e cosa si può fare per alleviare il dolore e mantenere la schiena in movimento. **Fondamentale: con la “schiena” non si scherza: per ogni dubbio meglio rivolgersi ad un professionista esperto, medico innanzitutto ma anche fisioterapista o osteopata.**

1 Dolore alle faccette articolari toraciche

Che sensazione si prova

Si tratta di un dolore che origina dalla colonna vertebrale, localizzato tra le scapole, e può interessare qualsiasi punto della colonna toracica, da T1 a T12 (la colonna vertebrale è divisa in cinque sezioni, di cui quella toracica è una). La colonna toracica ha 12 vertebre, ma il dolore è particolarmente frequente tra T3 e T6.

"Il dolore può essere acuto, soprattutto quando si effettuano torsioni, e deriva da una contrazione dei muscoli della schiena, tra cui i romboidi, i muscoli

U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

erettori della colonna vertebrale e il trapezio", afferma Ben Palmer, osteopata con sede nel Somerset.

"Dato che questi muscoli contribuiscono a tirare, sollevare e mantenere la testa eretta, il dolore potrebbe manifestarsi come un problema alla spalla, ma in realtà si tratta di un problema alla parte superiore della schiena."

Perché accade e chi è a rischio

"Una postura scorretta è fondamentale", afferma Palmer. "Se svolgete un lavoro sedentario o siete appassionati di ciclismo, potreste essere predisposti. Questo perché la testa è come una palla da bowling, quindi se rimanete curvi per lunghi periodi, il peso si trasferisce lungo il collo e la schiena, creando tensione. Col tempo, si può sviluppare una postura incurvata, che può irritare le articolazioni interapofisarie toraciche. Queste sono circondate da piccole capsule [una sorta di rivestimento simile al cellophane che ne garantisce la stabilità] che producono liquido sinoviale per nutrire e lubrificare l'articolazione, ma quando l'articolazione è infiammata, questo liquido può diventare viscoso, limitandone il movimento.

Potrebbe anche dipendere dal fatto che l'articolazione è fuori posizione, quindi un lato è bloccato e l'altro no."

Come risolverlo

"Rivolgersi a un osteopata o a un chiropratico è la strada da seguire", spiega Palmer. "Anche un massaggiatore può essere d'aiuto, sebbene a volte sia necessario intervenire più a fondo rispetto ai muscoli, arrivando a trattare le articolazioni."



U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

"Alcuni esercizi specifici possono essere d'aiuto. Tra questi, l'esercizio "ginocchio al petto", che consiste nello sdraiarsi sulla schiena e contrarre delicatamente i muscoli addominali, portando entrambe le ginocchia verso il petto."

"Mantieni la posizione per 30-60 secondi e rilassati. Anche arrotolare un asciugamano, posizionarlo tra le scapole e poi chinarsi per un breve automassaggio può essere d'aiuto."

Impedire che accada di nuovo

"Se passi tutta la giornata al computer, hai bisogno di una pausa", dice Palmer. "Questo significa sedersi con la schiena dritta e tirare indietro le scapole."

"Mantieni la posizione per un massimo di 10 secondi, poi rilassati. Ripeti questo esercizio regolarmente durante la giornata. Attiva i muscoli della schiena, il che è davvero d'aiuto."

"Anche la posizione dello schermo è importante. Il monitor dovrebbe essere all'altezza degli occhi e la colonna vertebrale dovrebbe assumere una leggera curvatura naturale, anziché essere completamente eretta e dritta."

2 Sciatica

Che sensazione si prova

La sciatica è il dolore che si irradia lungo il nervo sciatico, il nervo più grande del corpo, e si manifesta con formicolio o intorpidimento alla schiena o ai glutei, che può estendersi lungo la gamba.

"Spesso, la causa principale del dolore è l'infiammazione del nervo. Ciò potrebbe essere dovuto alla tensione muscolare che irrita il nervo sciatico", afferma Palmer.

"Anche un'ernia del disco alla base della colonna vertebrale può esserne la causa. Oppure potrebbe trattarsi di artrosi o stenosi articolare, ovvero un restringimento del canale da cui fuoriesce il nervo."

"Infine, la sciatica può manifestarsi anche quando il nervo viene compresso sulla testa del muscolo ischiocrurale o su tessuto cicatriziale."

Perché accade e chi è a rischio

Passi tutta la giornata seduto? Lavori in ufficio? Sei un camionista? Allora potresti essere vulnerabile perché una delle cause è proprio stare seduti per lunghi periodi. Quindi, una postura scorretta è dannosa, così come sollevare carichi pesanti, come ad esempio sacchi di compost.

Come risolverlo

"I nervi traggono beneficio dall'essere allungati. Se avvertite tensione nei glutei o nelle anche, che irrita quel nervo, un buon allungamento può offrire un grande sollievo. Anche sedersi su una palla nella zona dolorante del gluteo può essere d'aiuto."

Detto questo, come per gli altri, dovresti prima consultare uno specialista perché se la causa della tua sciatica è un'ernia del disco, lo stretching potrebbe peggiorare la situazione.

Il "test di sollevamento della gamba tesa" dovrebbe stabilire se il nervo sciatico potrebbe comprimere un disco intervertebrale. Se si tratta di un



U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

$$(\dots)$$

Impedire che accada di nuovo

Anche lo stretching può essere benefico. Rinforzate i muscoli del core, perché si indeboliscono stando seduti a lungo. *"L'allenamento in palestra fa bene, ma tenete presente che sollevare pesi molto pesanti può causare problemi ai dischi intervertebrali, soprattutto gli stacchi da terra se non vengono eseguiti correttamente"*, afferma Palmer.

3 Disfunzione dell'articolazione sacroiliaca

Che sensazione si prova

L'articolazione sacroiliaca si trova nel punto di incontro tra il bacino e la parte inferiore della colonna vertebrale, e il dolore articolare si manifesta con dolore e rigidità nei glutei o nella parte bassa della schiena, sebbene il dolore possa anche irradiarsi lungo una o entrambe le gambe.

U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

"Questa patologia è piuttosto difficile da diagnosticare perché i suoi sintomi possono essere simili a quelli di altre condizioni, come l'artrite delle faccette articolari", afferma Palmer.

Perché accade e chi è a rischio

Questa articolazione pelvica funge da ammortizzatore per l'arto superiore, trasferendo le forze tra l'osso sacro e il bacino, e lungo le gambe.

"Durante la gravidanza, il collo dell'utero può allentarsi naturalmente per consentire il passaggio del bambino, ed è per questo che è piuttosto comune avere problemi durante il parto", spiega Palmer.

"È facile incorrere in distorsioni o stiramenti, spesso dovuti al sollevamento di pesi o persino allo spalare la neve. Anche stare seduti a lungo è una delle principali cause di irritazione, soprattutto se si ha una postura scorretta."

"L'ho notato anche nei golfisti, soprattutto in quelli più anziani che, con il tempo, tendono naturalmente a irrigidirsi. Dovrebbero concentrarsi su un riscaldamento accurato."

Come risolverlo

"Il dolore all'articolazione sacroiliaca risponde bene all'osteopatia, alla chiropratica o alla fisioterapia. Esistono esercizi specifici per l'articolazione sacroiliaca", afferma Palmer.

La rotazione del tronco è un esempio. Ci si sdraia a terra con i piedi ben appoggiati al pavimento e le braccia distese a formare una T.



U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

Unite le ginocchia, puntandole verso il soffitto. Quindi, tenendo le spalle premute contro il pavimento, abbassate le ginocchia da un lato il più possibile senza forzare. Ripetete l'esercizio 10 volte per lato.

Impedire che accada di nuovo

"Tra le principali misure preventive figurano lo stretching regolare di quella zona, oltre al mantenimento di muscoli addominali e glutei forti", afferma Palmer. Concentrarsi sui muscoli profondi che sostengono il bacino è vantaggioso.

Questo include esercizi come ponti su una gamba, clamshell e monster walk per prevenire l'abbassamento e la rotazione del bacino; hip thrust e stacchi da terra per stabilizzare la catena posteriore; e plank con tocchi delle ginocchia per aumentare la stabilità pelvica.

4 Radicolopatia del nervo femorale

Che sensazione si prova

Questa condizione provoca dolore, intorpidimento, formicolio o debolezza muscolare che si irradia dalla schiena fino all'inguine e alla coscia.

"È causato da un nervo irritato o compresso, e lo riscontro spesso nelle persone anziane, dove il dolore si irradia alla parte superiore della coscia e ai muscoli dei glutei", afferma Palmer.

Il problema si manifesta in corrispondenza o in prossimità della radice nervosa, nel punto in cui questa si dirama dal midollo spinale.



U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

Perché accade e chi è a rischio

L'invecchiamento è una causa significativa, soprattutto in presenza di artrite. Questa condizione è dovuta al restringimento delle articolazioni causato da un accumulo di tessuto osseo, a sua volta dovuto al deterioramento della cartilagine che permette alle articolazioni di scorrere l'una sull'altra senza intoppi.

Col tempo, questo materiale si consuma e arriva fino all'osso, che quindi diventa più ruvido di prima. Questo può causare irritazione.

Anche il sovrappeso, la gravidanza e una postura scorretta sono cause importanti. Lo stesso vale per i lunghi periodi trascorsi seduti, che possono irritare il nervo all'inguine, sotto il legamento inguinale che percorre la gamba.

"Il sollevamento ripetitivo di pesi è un'altra causa importante", afferma Palmer. "Lo si nota nei muratori che posano mattoni e negli idraulici che si chinano in avanti per riparare le tubature. Questa natura ripetitiva del lavoro concentra continuamente la pressione sulla schiena, causando indebolimento."

Come risolverlo

Come per tutti questi problemi, è consigliabile richiedere prima una diagnosi formale a un esperto. Una volta ottenuto il via libera per il movimento, esercizi gradualmente e delicati, eseguiti sotto la guida di un esperto, dovrebbero ridurre l'irritazione, ripristinare la mobilità e rafforzare i muscoli.



U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

Quindi raddrizzate leggermente il ginocchio sollevando la testa (estendendo il collo). Eseguite 10-15 ripetizioni lente una o due volte al giorno.

Rafforzare i muscoli del core è utile, ma bisogna considerare questo come un rafforzamento di tutto il corpo, non solo come un obiettivo per ottenere addominali scolpiti. Allenarsi tre volte a settimana è un buon punto di partenza.

"Sono un appassionato di arti marziali, soprattutto al mattino. C'è qualcosa nell'allenarsi presto che risveglia il sistema nervoso."

"I tuoi movimenti sono più chiari, il che significa che sarai inconsciamente più proattivo in situazioni che potrebbero causare problemi, come sollevare pesi partendo dalle ginocchia anziché piegandoti dalle anche."

Che sensazione si prova

Le articolazioni interapofisarie sono i collegamenti tra le vertebre della colonna vertebrale, che consentono di piegarsi e ruotare. Una lesione a una



o più articolazioni interapofisarie provoca un dolore sordo e cronico che peggiora con l'estensione e la rotazione.

La rigidità della schiena è comune ed è per questo che spesso si vedono persone che soffrono di questa condizione piegate in avanti come se avessero la schiena bloccata.

"Anche gli spasmi sono comuni", afferma Palmer. "Anzi, è una caratteristica curiosa che le persone che soffrono di spasmi tendano ad averne di più."

"È come se il sistema nervoso normalizzasse gli spasmi. I muscoli intorno all'anca si irrigidiscono e ti tirano in avanti e di lato, ecco perché fai fatica a raddrizzarti."

Perché accade e chi è a rischio

"L'estensione o la rotazione prolungata è una delle cause principali, che si verifica spesso nello sport", afferma Palmer. Ad esempio, potrebbe essere il golf, che prevede una componente di rotazione significativa.

"Anche il ciclismo su strada, dove si è molto distesi e si rischia l'iperestensione, potrebbe essere un problema. Come per molti problemi alla schiena, l'invecchiamento e una postura scorretta sono cause comuni."

Come risolverlo

Un chiropratico, un osteopata o un fisioterapista potrebbero essere in grado di sbloccare e riattivare l'articolazione, a seconda della gravità e della cronicità dei sintomi. Tuttavia, potrebbe essere necessaria una radiografia. Esercizi di stretching e attività fisica a basso impatto, come camminare e nuotare, dovrebbero essere d'aiuto.



U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

Impedire che accada di nuovo

Analogamente ad altre patologie, l'esercizio fisico regolare è d'aiuto, soprattutto quello di potenziamento muscolare. Pilates, arti marziali... tutte queste discipline rafforzeranno la schiena.

"Anche la palestra è ottima, ma attenzione ai pesi eccessivi. Possono causare più danni che benefici se la tecnica non è corretta e il carico di lavoro è troppo elevato."

"Ecco perché il pilates, un esercizio a corpo libero, è così benefico. Il pilates coinvolge i muscoli posteriori della coscia, il core, la parte superiore della schiena, le braccia e i muscoli del collo. Si tratta di sostenere il proprio corpo, il che sembra essere molto meglio per la schiena."

Articolo originale:

<https://www.bikeradar.com/advice/health/5-types-of-back-pain-and-how-to-fix-them>

[illegible]

U.S. Vicarelo 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it