

Vito Polignano

Il metodo ViP

*Un percorso pratico e innovativo
per prevenire e superare il mal di schiena*

Dario Flaccovio Editore

Il metodo ViP

Autore: Vito Polignano

Immagine di copertina: Dino Frittoli

Impaginazione: Sabina Priulla

© 2025 Quine S.r.l.* – Tutti i diritti riservati

ISBN 9788857917702

eISBN: 9788857917832

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

Quine S.r.l.
Via G. Spadolini, 7
20141 Milano
Tel. 02 881841
www.darioflaccovio.it

* Quine S.r.l. fa parte di LSWR GROUP

A Esmeralda, mia figlia

Sommario

<i>Prefazione</i> di Roberto Re	pag.	9
<i>Prefazione</i> di Massimo Valente	»	11
 1. Mal di schiena: un problema più comune di quello che pensi	»	13
Cos'è il mal di schiena	»	13
Il problema del mal di schiena nell'attuale momento storico	»	15
Le tre curve da conoscere	»	16
Mal di schiena di tipo muscolare	»	18
Mal di schiena di tipo circolatorio	»	18
Il mal di schiena da ernia	»	19
Il torcicollo e il colpo della strega	»	20
È possibile prevenire il mal di schiena?	»	21
 2. Mi presento	»	23
Il mio percorso	»	23
L'importanza del proprio corpo e delle proprie aspirazioni	»	24
L'osteopatia	»	25
Il mio studio professionale e la teorizzazione di un metodo	»	27
 3. Il Metodo ViP	»	31
Il colloquio con il paziente	»	31
Il sorriso	»	31
L'ascolto attivo	»	32
Domande specifiche	»	33
Valutazione della diagnosi del medico	»	34
La consapevolizzazione	»	35
Spiegazione al paziente del suo problema	»	35
Visualizzazione del problema su tavole anatomiche e scanner 3D	»	36
Spiegazione delle cause del dolore	»	37

<i>La consapevolezza del test a del dolore attraverso dei test manuali</i>	»	37
L'analisi posturale	»	38
<i>Baropodometria</i>	»	38
<i>Scansione 3D con un software di ultima generazione</i>	»	38
<i>Analisi della forza muscolare</i>	»	38
<i>Spiegazione dell'analisi posturale al paziente</i>	»	39
La valutazione delle cause	»	39
<i>Dolore di natura occlusale</i>	»	39
<i>Dolore di natura respiratoria</i>	»	40
<i>Dolore di natura digestiva (viscerale)</i>	»	40
<i>Dolore di natura endocrina</i>	»	41
<i>Dolore conseguente a traumi</i>	»	41
<i>Dolori dovuti a cicatrici post-intervento</i>	»	42
Trattamento osteopatico	»	42
<i>Trattamento manuale</i>	»	42
<i>Valutazione del ritmo cranio-sacrale, valutazione viscerale, valutazione muscolo scheletrica attraverso test manuali</i>	»	43
<i>Confronto delle tensioni e della intensità del trattamento col paziente</i>	»	45
<i>Feedback del paziente riguardo il dolore</i>	»	45
Sinergie con altri professionisti	»	45
<i>Sinergie con i dentisti</i>	»	46
<i>Sinergie con lo Sleep coach</i>	»	47
<i>Sinergie con il mental coach</i>	»	48
Sinergia con lo psicologo	»	48
Suggerimenti per evitare le abitudini nocive	»	49
4. Case History	»	57
5. I segreti per mantenersi in forma	»	81
Cominciamo dal principio	»	82
<i>"In simpaticotonia si consumano gli ormoni; in parasimpaticotonia si producono gli ormoni".</i>	»	82
Ritmi circadiani. Il ruolo del cortisolo e del GH	»	84
Il colesterolo amico!	»	85

Le buone abitudini che portano al benessere.....	» 87
L'alimentazione: SOS pancia gonfia	» 90
<i>La colazione</i>	» 90
<i>Il latte e i suoi derivati.....</i>	» 90
<i>Il pranzo.....</i>	» 91
<i>Cena e spuntini</i>	» 92
<i>Gestire "uno sgarro"</i>	» 92
<i>Frutta secca</i>	» 93
L'attività fisica.....	» 93
<i>Sport e Timing.....</i>	» 94
<i>I benefici dello sport.....</i>	» 95
La gestione del tempo	» 101
<i>La qualità del sonno.....</i>	» 101
<i>Il russamento.....</i>	» 102
La gestione delle relazioni.....	» 104
 Esercizi	» 109
 Conclusioni	» 115
 Ringraziamenti	» 117

Prefazione

di Roberto Re

Mental coach ed esperto in formazione sulla leadership e la crescita personale

Nel mio lavoro ho sempre dato grande importanza al legame tra mente e corpo. È qualcosa che ripeto da anni: se vuoi stare bene, davvero bene, non puoi trascurare nessuna delle due dimensioni. Serve equilibrio, consapevolezza e amore per se stessi.

Per questo guardo sempre con interesse a chi, nel mondo del benessere, sceglie di crescere davvero. Di formarsi, di mettersi in gioco, di cercare nuove risposte per sé e per gli altri. Vito Polignano è uno di questi. L'ho conosciuto quando ha deciso di partecipare alla HRD Academy e al Roberto Re MasterMind, i miei programmi di formazione dedicati a chi vuole fare un salto di qualità, personale e professionale.

Fin dall'inizio mi ha colpito per la sua energia e la voglia di migliorarsi. E durante il percorso ho visto accadere qualcosa di potente. Vito non si è limitato ad "aggiungere competenze", ma ha iniziato un vero percorso di trasformazione. Ha preso tutto ciò che imparava, lo ha elaborato, lo ha testato sul campo, e ha cominciato a sviluppare un'idea tutta sua. Un metodo.

Durante un lavoro in aula al MasterMind – un percorso riservato a soli 30 leader selezionati che vogliono veramente fare la differenza per sé e per gli altri – stava raccontando il suo approccio ai pazienti, ma non lo faceva con le solite parole da addetto ai lavori. Parlava con chiarezza, passione, visione. Si capiva che qualcosa stava cambiando, che il suo lavoro stava diventando molto di più: un sistema strutturato per aiutare le persone a ritrovare un equilibrio autentico, duraturo.

Ed è proprio quello che troverai in questo libro.

Negli ultimi anni – lo sappiamo tutti – il nostro corpo ha subito tante pressioni: lockdown, stress, sedentarietà, abitudini sbagliate. Non è un caso se il mal di schiena è diventato quasi "normale". Il Metodo VIP nasce per rispondere a tutto questo. Ma non lo fa con soluzioni temporanee. Lo fa con un approccio concreto, semplice, completo: postura, alimentazione, respirazione, stile di vita.

Vito ha scritto un libro che non è solo teoria: è una guida pratica, piena di esempi reali, suggerimenti utili e indicazioni facili da mettere in pratica. È

pensato per chi vuole stare meglio sul serio, senza scorciatoie. E lo fa con un linguaggio diretto, comprensibile, mai noioso. Proprio come piace a me. Se sei alla ricerca di un punto di partenza per rimetterti in forma – nel corpo e nella testa – questo libro è un ottimo inizio.

Buona lettura... e buon allenamento!

Prefazione

di Massimo Valente

È un grande piacere per me scrivere la prefazione di questo libro, anche perché siamo di fronte a uno di quei classici casi in cui l'allievo supera il maestro. Conosco Vito da molti anni e ho sempre apprezzato il suo approccio innovativo e la sua passione per l'osteopatia, che emergono chiaramente dalle pagine di questo testo.

Il mal di schiena è una delle problematiche più comuni nella popolazione adulta, e il metodo ViP di Vito rappresenta un approccio distintivo e efficace per trattarlo. Questo libro non solo esplora le cause e i sintomi del mal di schiena, ma offre anche una guida pratica per chi cerca soluzioni durature e non invasive per migliorare la propria salute.

L'attenzione di Vito alla prevenzione, attraverso l'adozione di buone abitudini e uno stile di vita sano, è un messaggio fondamentale che tutti dovrebbero prendere a cuore. Il metodo ViP è un esempio di come l'osteopatia possa integrarsi con altre discipline per offrire un trattamento completo e personalizzato, che va oltre la semplice gestione del dolore.

Sono certo che i lettori troveranno in questo libro non solo un utile strumento di conoscenza, ma anche l'ispirazione per prendersi cura del proprio corpo in modo più consapevole e responsabile. Vito Polignano ha fatto un lavoro eccellente nel rendere accessibili concetti complessi e nel mostrare come l'osteopatia possa fare la differenza nella vita di chi soffre di mal di schiena e non solo. Auguro a tutti una buona lettura e sono convinto che questo libro sarà un prezioso alleato per chiunque voglia migliorare la propria salute e il proprio benessere.

Massimo Valente: Osteopata. Diploma in osteopatia presso il Centre pur l'Etude, la Recherche et la Diffusion Osteopathique di Roma; Laurea in Scienze Motorie conseguita all'Università di Chieti; Diploma con lode all'I.S.E.F. di Foggia; Master in Scienze Naturopatiche, Université Européenne "Jean Monnet", Bruxelles; Trainer di Pnl umanistica presso l'Aleph di Mauro Scardovelli, Camogli; Diploma di specializzazione per l'insegnamento ai portatori di handicap; Tutor prenatale dell'ANEP (Associazione Nazionale per l'Educazione Prenatale); Istruttore del metodo Buteyko in Italia conseguito presso l'Associazione Salutaris-Buteyko Casciano (Si); Giornalista pubblicista iscritto all'ordine dei giornalisti di Puglia. N° tessera: 155557.

1. Mal di schiena: un problema più comune di quello che pensi

“Le malattie che sfuggono al cuore divorano il corpo.”
Ippocrate di Kos

Cos'è il mal di schiena

Sapevi che il mal di schiena è il disturbo muscolo scheletrico più diffuso? Si tratta, infatti, di un problema molto comune nella popolazione adulta; Alcuni studi di settore stabiliscono che più del 70% delle persone durante la vita soffrirà almeno una volta di mal di schiena e ogni anno soffre di dolore lombare una percentuale di popolazione adulta (su scala mondiale) che va dal 15% al 45%. È piuttosto ragionevole paragonare il mal di schiena al raffreddore, dal momento che è il motivo più comune per il quale gli adulti si rivolgono al medico di famiglia. Senza considerare che nell'ambito delle statistiche risulta che questa problematica rappresenta una delle principali cause di assenza dal lavoro, di richieste di indagini diagnostiche e visite mediche.

Il mal di schiena si manifesta con il dolore in una o più zone del dorso: può essere localizzato o esteso, talvolta si irradia persino nella zona cervicale, negli arti o verso i glutei con ripercussioni sulla coscia; di conseguenza necessita di indicazioni terapeutiche molto particolari, che devono essere seguite in maniera scrupolosa.

Devi rivolgerti al medico soprattutto quando il mal di schiena ha determinate caratteristiche, come le seguenti:

- in presenza di comorbidità che potrebbero complicarsi;
- se invalidante e/o recidivante;
- quando sussiste un chiaro e importante coinvolgimento dei nervi.

Naturalmente è necessario rivolgersi al medico quando coesiste uno stato di debolezza generale; formicolii non riconducibili a dolori del nervo sciatico molto forti anche notturni; problemi motori incomprensibili; incontinenza urinaria o intestinale (molti, infatti, ignorano che anche l'incontinenza urinaria e disordini intestinali potrebbero essere riconducibile ad alcune criticità legate alla colonna).

In queste pagine tratterò in modo sintetico e chiaro le cause, i sintomi e i rimedi per il mal di schiena, ricordandoti che, in ogni caso, la diagnosi del disturbo e la prescrizione farmacologica sono una prerogativa medica.

L'incidenza del mal di schiena, come ho detto poc'anzi enunciando i numeri, è molto alta nella popolazione adulta.

Nella mia esperienza di osteopata – sia negli anni della mia formazione, sia in questi ultimi anni in cui sono diventato un formatore – ho avuto l'opportunità di comprendere come la mia disciplina riesca a trattare (mai curare) in maniera efficace disparate criticità, non solo il mal di schiena (come ad esempio il reflusso gastroesofageo, il mal di testa oppure problemi articolari di varia natura). Attraverso delle sedute osteopatiche è possibile trattare – o alleviare enormemente – anche problemi meniscali.

In ogni caso, deve essere analizzata la causa che si trova all'origine di ogni tipo di disturbo. Torniamo a parlare, per esempio del mal di schiena. Perché questo disturbo è tanto diffuso? Te lo sei mai chiesto? Ti è mai capitato di non riuscire a trovare una posizione che alleviasse i dolori sul dorso?

Cominciamo col sottolineare come la colonna vertebrale, detta anche rachide, con il passare del tempo tende a usurarsi e di conseguenza con l'avanzare dell'età si riduce la sua normale flessibilità, così come si riduce la sua elasticità e questo comporta naturalmente, delle conseguenze. La zona lombare, in modo specifico, è particolarmente sottoposta a usura in quanto questo processo di perdita di elasticità è accelerato dagli eccessivi sforzi cui questa zona del corpo viene sottoposta attraverso la vita sedentaria. Per questa ragione è importante adottare uno stile di vita sano e applicare precise norme di prevenzione al fine di evitare acuti episodi di mal di schiena.

A questo riguardo, ritengo che in linea di principio, alla base di ogni malessere fisico ci sia soprattutto un problema di abitudini sbagliate. Pensa quanto è importante condurre una vita sana per il nostro organismo, mantenere buone abitudini che ci consentano di avere meno problemi fisici e meno disturbi anche con l'avanzare degli anni. Per esempio, consuetudini come il dormire male e poco, mangiare troppo e in modo disordinato, fare una vita eccessivamente sedentaria o portare – nel caso delle donne – troppo spesso i tacchi alti, sono modalità di vita scorrette che, procrastinate nel tempo, sono destinate ad avere un impatto considerevole sulla nostra esistenza.

Il problema del mal di schiena nell'attuale momento storico

Dopo la pandemia le persone hanno cominciato a soffrire di problemi e criticità diverse rispetto a quelle precedenti la crisi sanitaria del 2020.

Alzi la mano chi non ha avuto mal di schiena almeno una volta durante i mesi di lockdown. Molti sono stati costretti a lavorare in situazioni di smart working organizzate in fretta e furia nell'ambito di spazi del tutto inadeguati, casalinghi, angusti e tutto questo ha avuto un forte impatto sulla nostra condizione fisica. Non a caso, ne parla anche un'indagine pubblicata su *International Journal of Environmental Research and Public Health* *"La prevalenza puntuale di casi di mal di schiena è passata dal 38,8% del pre-quarantena al 43,8% dopo il lockdown, con una crescita totale dei casi dell'11%."*

Come vedi le cose sono cambiate parecchio.

In quel periodo ciascuno di noi è stato impegnato a sopravvivere al meglio in quella condizione estremamente drammatica e di costrizione personale e lavorativa, qualcuno ha avuto la possibilità di uscire a fare attività fisica all'aperto ma tante persone non hanno avuto questa opportunità perché magari avevano figli piccoli o non avevano spazi aperti adeguati per fare attività sportiva nei pressi della loro abitazione.

Quando abbiamo fatto smart working o siamo stati costretti a trascorrere intere settimane seduti sul divano a guardare serie tv e documentari, indipendentemente da quanta attenzione potevamo riporre per conservare una buona forma fisica, spesso abbiamo perduto la concentrazione e abbiamo finito, in ogni caso, per assumere atteggiamenti posturali scorretti. Mentre eravamo seduti, i muscoli si irrigidivano, di conseguenza se non ci siamo attivati per

praticare un'ideale attività motoria all'interno delle nostre abitazioni, o fuori di esse, molti di noi hanno finito per soffrire di mal di schiena.

Con la pandemia la nostra vita è cambiata, alcune persone non sono tornate a lavorare in presenza e continuano a svolgere le proprie mansioni in smart working. La vita professionale del nostro paese è cambiata, le udienze degli avvocati per la maggior parte sono on line, così come le riunioni dei professionisti; di conseguenza ciascuno tende a fare un maggiore ricorso allo strumento digitale per la comodità insita in esso.

Gli adolescenti stessi e i bambini di 10 anni fanno un uso eccessivo di smartphone e computer che favoriscono un tipo di vita sedentaria a discapito di una più sana attività motoria.

La principale raccomandazione che, nel ruolo di osteopata, mi sento in dovere di farti è quella di prestare più attenzione possibile a una sana attività fisica: fai in modo che le tue giornate includano un lasso temporale adeguato per fare una passeggiata, alzarti dalla sedia, uscire all'aria aperta e attivare ogni muscolo del tuo corpo.

Persino gli adolescenti e i preadolescenti possono soffrire di mal di schiena ma questo in linea generale accade in seguito a traumi o per un eccesso di attività sportiva (anche in seguito ad abitudini scorrette, come l'errata posizione sui banchi scolastici e l'uso di zaini eccessivamente pesanti).

Le tre curve da conoscere

Come sappiamo la schiena è composta sostanzialmente da tre curve: una curva cervicale; una curva dorsale e una curva lombare.

Esse servono sostanzialmente ad ammortizzare i carichi, infatti se la schiena non fosse "disegnata" in questo modo sarebbe rigida. Al contrario, se le curve fossero troppo accentuate, essa sarebbe troppo elastica e quindi "morbida".

L'unico trattamento che funziona è quello finalizzato a restituire la giusta curvatura, in gradi, alla schiena.

Nel mio studio, per esempio, grazie ad attrezzature all'avanguardia siamo in grado di calcolare precisamente il grado di curvatura di partenza e questo ci consente di programmare un piano di lavoro per riequilibrarlo.

La cosa davvero importante da tenere a mente è che le tre curve sono influenzabili da tre fattori:

- ➔ una corretta posizione dei denti (che influenza la curva cervicale);
- ➔ una giusta respirazione (che influenza la curva dorsale);
- ➔ un gonfiore addominale (che influenza la curva lombare);
- ➔ le cicatrici post intervento (per esempio la cicatrice da taglio cesareo o da protesi al seno influenzano notevolmente la curvatura della schiena).

La risoluzione permanente di qualsiasi problematica relativa alle tre curve si raggiunge con la cooperazione di diversi professionisti.

Per l'accomodamento della curva cervicale occorre la cooperazione tra osteopata e dentista; per l'accomodamento della curva dorsale occorre la cooperazione tra osteopata e mental coach; per la curva lombare è fondamentale la cooperazione tra osteopata e nutrizionista.

Vediamo insieme quali criticità possono esserci all'origine di un mal di schiena.

- ➔ eccessivo sovraccarico dell'apparato muscolo-scheletrico conseguente al peso eccessivo oppure al sollevamento di carichi troppo pesanti;
- ➔ pancia gonfia (anche per intolleranze non diagnosticate, ad esempio);
- ➔ uso eccessivo di calzature con tacchi troppo alti;
- ➔ utilizzo di un materasso troppo morbido che non sostiene la schiena nel modo giusto;
- ➔ postura scorretta durante l'attività lavorativa o scolastica;
- ➔ eccessiva sedentarietà;
- ➔ problemi di ciclo mestruale nella donna (legati in linea generale all'iperestrogenia).

Spinto dalla curiosità, un giorno ho fatto una ricerca su Google trends e mi sono accorto che nella mia regione, la Puglia, una delle patologie più ricercate era proprio il mal di schiena. Ho analizzato cosa dicessero i miei colleghi osteopati a riguardo e ho cercato di teorizzare un percorso distintivo che caratterizzasse il mio modo di trattare la schiena.

A quel punto sono ritornato a definire i tre tipi di mal di schiena principali, esattamente come facevamo all'università quando studiavo:

1. lombare;
2. dorsale;
3. cervicale.

A seconda della zona interessata dal dolore.

Inoltre, esistono diverse declinazioni di mal di schiena, che interessano le tre zone sopra menzionate:

- ➔ mal di schiena di origine muscolare;
- ➔ mal di schiena di origine circolatorio;
- ➔ mal di schiena da ernia;
- ➔ torcicollo;
- ➔ colpo della strega.

Mal di schiena di tipo muscolare

Il primo tipo di mal di schiena è tipico di tutti quei soggetti che mantengono una postura scorretta (magari stando troppe ore alla guida o in smart working) mantenuta per molte ore. Ce ne possiamo accorgere in modo molto semplice, anche soltanto toccando i muscoli della zona cervicale (il trapezio in particolare), che risulteranno particolarmente contratti e rigidi.

Questa tipologia di dolore dà una particolare tensione sulle spalle che sale talvolta fino alle tempie. È una patologia legata al fumo di sigaretta e spesso coincide con soggetti che hanno:

- ➔ le spalle chiuse;
- ➔ il dorso eccessivamente curvo;
- ➔ una ferita da taglio cesareo o altri interventi chirurgici;
- ➔ la mandibola arretrata.

Inoltre, il trapezio si contrae e la colonna si irrigidisce – dando luogo a mal di schiena – anche in caso di respirazione orale notturna. Questa tipologia di mal di schiena si tratta con allenamento posturale e con sedute di osteopatia, migliora anche con il massaggio e (nel caso di problemi ai denti) con l'utilizzo di un bite o di un attivatore dentale durante la notte.

Mal di schiena di tipo circolatorio

Il mal di schiena di tipo circolatorio invece è davvero molto fastidioso e se non lo riconosci in tempo potresti soffrirne per un lungo periodo, anche per anni,

arrivando persino a concludere che non esista nessuna soluzione per debellarlo in maniera permanente.

Quando si soffre di problematiche circolatorie, il sangue si concentra nell'addome, creando problemi alla circolazione sanguigna del dorso il quale, attraverso il dolore, "avvisa" che in quel punto la circolazione è insufficiente; non appena la circolazione aumenta di nuovo (anche grazie al movimento) gli equilibri si ristabiliscono e il dolore scompare.

È facilmente riconoscibile perché i soggetti che ne soffrono lo avvertono in modo più importante al mattino, quando si svegliano: non riescono ad alzarsi velocemente e devono "carburare", poi durante la giornata il mal di schiena migliora e talvolta addirittura svanisce.

Inoltre, questa tipologia di mal di schiena migliora dopo aver svuotato l'intestino, coincide con la stitichezza e tende a presentarsi anche in soggetti con la pancia gonfia.

Nella donna il mal di schiena da circolazione può essere contemporaneo all'ovulazione e migliorare significativamente dopo il ciclo mestruale.

Tutto questo dimostra che non si tratta di nulla di grave, è solo una questione di circolazione che si può risolvere attraverso uno stile di vita sano, facendo attività fisica. La prima soluzione per risolvere questo tipo di patologia è proprio praticare sport. Nel mio centro, grazie ai nostri protocolli di osteopatia avanzata, riusciamo a riconoscere il dolore fin dalla prima seduta risolvendo il problema in un mese.

Il mal di schiena da ernia

Il mal di schiena da ernia è del tipo peggiore.

Consiste in un dolore persistente h 24 che compare molto lentamente; non migliora né con terapia farmacologica, né con attività fisica ed è risolvibile talvolta con la rimozione chirurgica dell'ernia (a meno che questa non venga trattata per tempo). L'unico problema che potrebbe presentarsi è quello del disco vertebrale "rovinato", che può essere trattato soltanto con delle sedute di osteopatia e con molta attività in palestra.

Ti sei domandato perché l'osteopatia è tanto importante nel trattamento del mal di schiena? Perché fondamentalmente dona nuova mobilità al dorso: le sedute osteopatiche devono essere costanti perché la schiena non va sbloccata

una volta ogni due mesi ma va trattata in modo continuo, affinché torni a godere di buona salute.

Quando si presenta un'ernia lombare – dovuta all'inattività o alla rigidità della zona dorsale protratta nel tempo – è necessario sbloccare la parte alta del dorso per far recuperare la parte bassa, finché l'ernia non rientra o finché non smette di fare pressione sul nervo.

Con il medico si può anche valutare una cura farmacologica di tipo antinfiammatorio.

Il torcicollo e il colpo della strega

Il torcicollo e il colpo della strega sono due disturbi da contrattura piuttosto importanti. Dal mio punto di vista dipendono sempre dalla pancia gonfia.

Come riconoscere il torcicollo?

Il torcicollo, in primo luogo, arriva in maniera improvvisa e si riconosce per l'impossibilità di voltare la testa lateralmente e soprattutto per l'impossibilità di flettere la testa a destra o a sinistra e in genere ha un'intensità molto elevata. In questi casi è necessario non farsi prendere dal panico e trovare una posizione abbastanza comoda che ci permetta di gestire il dolore, in genere si può trovare sollievo stando a pancia in su con i piedi appoggiati o, altra opzione, si può restare distesi lateralmente.

Il colpo della strega è un episodio di lombalgia acuta e tende a manifestarsi attraverso la comparsa di un dolore molto intenso localizzato nella parte bassa della schiena.

Quando si viene colpiti da colpo della strega in genere si lamenta un senso di grave rigidità lungo tutta la muscolatura lombare ed è proprio a causa di tale percezione che si tende a rimanere nella posizione in cui si è avvertito il colpo (in genere quando si è chinati col busto in avanti).

Nella maggior parte dei casi questo dolore è conseguente a una forte contrattura dei muscoli causata da uno sforzo molto brusco e improvviso o da un movimento scorretto e rapido. Successivamente la tensione muscolare ostacola un corretto rilassamento dei muscoli, che rimangono contratti causando dolore e impossibilità di recuperare una posizione naturale eretta.

È sempre opportuno mantenere la calma e per avere un po' di sollievo è bene rimanere seduti oppure sdraiarsi su un letto.

Anche se il colpo della strega si presenta come un disturbo improvviso e non prevedibile si possono identificare alcune circostanze che aumentano il rischio di andare incontro a questa problematica: in primo luogo non si deve mai perdere di vista la propria condizione muscolare. Un soggetto con una muscolatura debole corre un rischio maggiore di imbattersi nel colpo della strega. Allo stesso modo quando si effettuano sforzi o movimenti rapidi è importante fare attenzione ad avere la muscolatura ben calda, in modo che i tessuti possano sopportare in maniera adeguata il carico di lavoro che ricadrà su di loro. Come trattamento suggerisco in primo luogo di mantenere la calma e rivolgersi a un bravo osteopata. Dopo la seduta, il paziente dovrà eseguire alcuni esercizi fisici ed evitare di restare seduto sul divano, poiché il colpo della strega, che in realtà è una mera contrattura, va trattato con il movimento.

È possibile prevenire il mal di schiena?

Naturalmente è possibile prevenire – e quindi evitare – tutti i disturbi dell'apparato muscolo scheletrico e in particolare quelli relativi alla colonna vertebrale, non è difficile.

Si può fare adottando le giuste misure di sicurezza, sia nella vita privata sia in quella professionale, in modo che le nostre abitudini e il nostro stile di vita sia il più sano e corretto possibile.

Vorrei essere più specifico, parlando di tutti coloro che svolgono lavori che implicano un carico biomeccanico particolare sull'apparato muscolo scheletrico. In questi casi, infatti, è necessario prestare molta attenzione allo svolgimento del proprio lavoro e al tipo di movimenti che si effettuano: per esempio è opportuno stare attenti a sollevare i pesi facendo leva sulle gambe, non portare carichi eccessivi con un braccio solo, oppure restare per troppo tempo curvi e fermi nella stessa posizione. Anche tutti coloro che svolgono un lavoro sedentario, come quello d'ufficio, devono adottare misure preventive facendo attenzione e cercando di mantenere una postura corretta durante le attività lavorative che li vedono, per esempio, chini sul computer per molte ore al giorno. Infatti, restare seduti troppo a lungo può determinare l'insorgere del mal di schiena in particolare se si mantiene una postura non corretta o se le sedie e i tavoli ai quali si lavora, non sono ergonomicamente adeguati.

Per mantenere in buona salute il dorso e il suo apparato muscolo scheletrico

consiglio sempre di rilassare e rinforzare determinate fasce muscolari, attraverso la regolare esecuzione di esercizi di allungamento e mobilizzazione finalizzati a incrementare la forza di muscoli generalmente poco utilizzati, ma che contribuiscono in maniera ottimale ad alleviare il carico sulla schiena.

Sarebbe ideale avere un piano di esercizi da eseguire ogni giorno magari con il supporto di un personal trainer, perché è fondamentale al fine di prevenire la comparsa del mal di schiena. Non bisogna dimenticare che il movimento e una corretta attività motoria rappresentano prevenzione più importante per i disturbi della colonna vertebrale. In linea generale l'attività fisica e lo sport, quando vengono praticati con costanza, riescono efficacemente a prevenire la comparsa del mal di schiena, fatta eccezione per attività specifiche come l'equitazione, che possono avere un impatto negativo sulla colonna e sull'intero apparato muscolo scheletrico.

2. Mi presento

“Cerca di diventare non un uomo di successo ma piuttosto un uomo di valore.”

Albert Einstein

Il mio percorso

Diventare un osteopata non era il mio sogno di bambino. Quando ero piccolo desideravo fare l'elettricista o il meccanico perché erano mestieri che esercitavano su di me un grande fascino. Mi permettevano di montare e smontare oggetti, sistamarli, rimetterli a posto, osservarli dall'interno. Mi piaceva l'idea di poter aggiustare gli oggetti con le mani, dare loro nuova vita e renderli ancora funzionanti.

Quando non andavo a scuola e non ero impegnato a fare i compiti mi recavo spesso a trovare mio zio che coltivava l'hobby dei motori: riparava i diversi componenti delle auto e io mi divertivo a osservarlo. Anche mio nonno aveva una passione per i lavori manuali, come hobby si dedicava alla lavorazione del legno e si dilettava a costruire sedie, tavoli e utensili di vario tipo; quindi, posso affermare di avere ereditato un talento familiare per la manualità.

Ricordo che fin dalla seconda media mi piaceva svolgere qualche lavoretto; dalla mia famiglia mi era stato trasmesso un valore molto importante: per guadagnare il tuo posto al sole devi lavorare con dedizione e serietà.

Così, fin dalla mia prima giovinezza, presi questo corollario alla lettera. Più avanti negli anni, quando ero ancora uno studente, durante l'estate me ne andai persino in cantiere a fare il muratore. Non era il lavoro che suscitava il

mio entusiasmo e sapevo che non avrei voluto farlo per sempre (in particolare perché il mio fisico era messo a dura prova e si trattava di un lavoro molto pericoloso) tuttavia mi consentiva di guadagnare qualcosa e di rendermi impegnato e indipendente.

Tornando alla mia passione per tutto ciò che è manuale devo ammettere che, con lo studio dell'osteopatia, sono diventato una "specie di meccanico", un meccanico del corpo umano. Naturalmente, non assemblo i pezzi delle autovetture o delle motociclette, però ho imparato a usare le mani sul corpo delle persone: analizzo il problema che affligge un paziente, vedo dove le cose non "funzionano" come dovrebbero e mi attivo per ripristinare una condizione di benessere e perfetta funzionalità.

L'importanza del proprio corpo e delle proprie aspirazioni

Ho sempre prestato attenzione al mio corpo, ho cercato di ascoltarlo – anche da ragazzo – e di percepire i segnali che mi mandava. Di conseguenza, amavo muovermi, mantenermi in forma e fare sport di ogni genere: dal calcio alla corsa, dal basket alle arti marziali. Ero particolarmente curioso e mi piaceva l'idea di sperimentare, anche se non ho mai avuto il desiderio di arrivare a livelli agonistici. Pensai che un'occupazione nell'abito nell'ambiente sportivo avrebbe fatto al caso mio, perché mi avrebbe permesso di allenarmi e stare tra la gente. Coltivavo molte passioni, fra queste una di quelle che ho mantenuto viva nel tempo è l'amore per la musica. Imparai a suonare la chitarra. Ricordo che per un periodo di tempo accarezzai persino l'idea di fare della musica il mio lavoro, d'altro canto avevo l'esempio di mia madre che insegnava al conservatorio, nel quale, tuttavia, esisteva il solo corso di chitarra classica e non elettrica, fatto che mi fece desistere dal mio proposito. Infatti, il corso di studi previsto dal conservatorio si sarebbe rivelato molto lungo e impegnativo. Continuai a suonare a livello amatoriale – perché il mio amore per la musica non è mai venuto meno – e intrapresi un corso universitario del tutto diverso.

A diciannove anni, decisi di sperimentare qualcosa di più particolare che mi proiettasse in un mondo professionalmente stimolante. Mi iscrissi al corso di laurea in Scienze Motorie a Urbino e conseguii il titolo accademico nel 2005: di fatto coronai il mio sogno di lavorare in palestra, con tanta dedizione. Cominciai a fare l'istruttore di nuoto nei corsi per bambini e il personal trainer in