

**Guida**

**Schiena**

**Schiena:  
la nostra  
roccia.**

## Esperte ed esperti

La guida «Schiena» è il frutto della gentile collaborazione con:

Dr. med. Guy Waisbrod



Primario di chirurgia della colonna vertebrale presso il Centro svizzero per paraplegici di Nottwil (LU). Gestisce anche il progetto per un centro interdisciplinare specializzato in problematiche della schiena.  
→ [paraplegie.ch/it](http://paraplegie.ch/it)

Evelyne Dürr



Lavora presso Helsana. Nella sua veste di specialista Management sanitario (MSc ETH in scienze motorie), si occupa del settore Prevenzione e promozione della salute per i clienti.

## Consulenza sulla salute di Helsana

La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutti coloro che possiedono un'assicurazione integrativa. Che si tratti di alimentazione ed esercizio fisico, oppure di come affrontare una diagnosi o sottoporsi ai trattamenti consigliati, da noi riceverete una risposta rapida e diretta alle vostre domande sulla salute.

☎ 058 340 15 69

→ Con la vostra telefonata dichiarate di accettare le condizioni di utilizzo e le disposizioni sulla protezione dei dati della consulenza sulla salute Helsana: [helsana.ch/consulenza-sulla-salute](http://helsana.ch/consulenza-sulla-salute)

## Contenuto

### Conoscenze

#### 4 Fatti e cifre

Dalla «gobba della vedova» al cambio ruote

#### 6 Vertebra dopo vertebra

Colonna vertebrale e midollo spinale

#### 10 I miracoli di questi muscoli

Così rimaniamo agili e manteniamo una postura eretta

#### 12 Che dolori alla zona lombare

Numeri rilevanti in Svizzera

#### 14 I soliti sospetti

Frequenti dolori alla schiena in sintesi

#### 18 Mal di schiena: che fare?

Autoterapia o visita medica

#### 22 Fattore di rischio «stress»

Intervista con Guy Waisbrod, esperto della colonna vertebrale

#### 24 La schiena in immagini

Una piccola ode alla nostra schiena

### Consigli

#### 34 Posizioni giuste per dormire bene

Per una schiena veramente rilassata

#### 36 Consigli pratici per il lavoro di tutti i giorni

La giornata tipo di quattro persone

#### 44 Mantenersi allenati

Esercizi per un busto più tonico e una maggiore mobilità

#### 46 Vero o falso?

Fatti e miti sull'argomento

#### 50 Rimedi naturali

Piante officinali contro i disturbi alla schiena

#### 52 Per un massaggio corretto

Vi mostriamo le mosse più importanti

### Esperienze

#### 54 Quanta forza di carattere

Tre storie straordinarie dove la schiena è protagonista

#### 62 Glossario

La schiena dalla A alla Z

Altri consigli e testimonianze interessanti:  
[helsana.ch/it/blog](http://helsana.ch/it/blog)

## Fatti e cifre



### Testa snodabile

Avendo ben 14 vertebre cervicali, i gufi possono ruotare la testa di 270 gradi. Gli uomini, come la maggior parte dei mammiferi, ne hanno solo 7.



### Gobba della vedova

L'osteoporosi rende le ossa porose e fragili. Se si rompono i corpi vertebrali, la colonna vertebrale si accorcia e deforma. L'incurvamento della schiena che ne deriva, spesso doloroso, è anche detto «gobba della vedova».

## Body art

Farsi un tatuaggio sulla schiena? Un po' doloroso, ma sopportabile. Tuttavia, più l'ago si avvicina alla colonna vertebrale e più il dolore aumenta.



### Dilatazione notturna

Di giorno ci restringiamo anche di tre centimetri. Camminando, ad esempio, schiacciamo i dischi intervertebrali, che così perdono liquidi e si assottigliano.

### Forza allo stato puro

Lungo il cammino verso il Monte Everest gli sherpa portano i bagagli degli scalatori. Trasportano in media il 146 per cento del loro peso corporeo. Vincono la fatica procedendo lentamente e facendo pause regolari.



### «Strizzati»

La storia del corsetto risale al XVI secolo. Talvolta, anche gli uomini indossavano questo indumento. Volevano apparire più snelli o sostenere petto e schiena.

### 65 000 km

Questa è l'estensione della catena montuosa più lunga della Terra. La cosiddetta dorsale oceanica si trova per gran parte sotto il livello del mare. Solo in pochi punti emerge dalle acque. Come nel caso dell'Islanda.

## «A schiena dritta»

Significa affrontare la vita con fierezza e fiducia in se stessi.

### Laparoscopia

Nel linguaggio colloquiale si intende un intervento chirurgico effettuato in caso di ernia del disco ma non solo. Attraverso piccole incisioni nella pelle, il medico inserisce l'endoscopio. I vantaggi: meno rischi, guarigione più veloce.



### Cambio ruote

Le ruote di una sedia a rotelle vanno cambiate ogni sei mesi circa.

## Vertebra dopo vertebra

La colonna vertebrale è il nostro pilastro portante: ci permette di muoverci e ci sostiene. Essendo parte del cervello, il midollo spinale invece controlla alcune funzioni importanti per l'organismo.

### Il sostegno della nostra schiena

La colonna vertebrale corre dal collo al coccige. È suddivisa in quattro sezioni e costituita da 33-34 vertebre → si veda il grafico di pagg. 8 e 9. Presenta quattro curvature. È grazie a questa forma a doppia S che possiamo stare in posizione eretta e camminare. Tutte le vertebre, eccezion fatta per la prima e la seconda vertebra cervicale, hanno una struttura simile: il corpo vertebrale sostiene il peso corporeo, mentre all'interno del canale vertebrale si trova il midollo spinale. Le cosiddette faccette articolari collegano tra loro le vertebre.

### Ammortizzatori

Tra due corpi vertebrali si trovano i dischi intervertebrali, il cui compito consiste nel distribuire la pressione generata dai carichi. Così facendo, impediscono l'usura irregolare dei corpi vertebrali. Inoltre, permettono alla colonna vertebrale di ruotare e piegarsi. Agiscono quindi come un cuscinetto a sfere.

### Segmenti mobili

La colonna vertebrale è strutturata in segmenti mobili. Un segmento è costituito da due vertebre e dal disco intervertebrale tra esse frapposto così come da articolazioni, legamenti e muscoli. Lavorando insieme, i segmenti garantiscono la flessibilità della colonna vertebrale.

## Una sala comandi nella schiena

Il sistema nervoso centrale è il centro di controllo del corpo umano. È composto dal cervello e dal midollo spinale. È ben protetto proprio per via della sua posizione: si trova infatti nella testa e nel canale vertebrale della colonna.

I nervi consentono al cervello e all'organismo di comunicare tra loro. Attraverso i nervi il cervello comanda il corpo, ad esempio attivando i muscoli necessari per permetterci di camminare. Viceversa, i nervi inviano dal corpo al cervello segnali come calore, contatto o dolore.

Nel canale vertebrale del midollo spinale risiedono i nervi spinali. Ogni essere umano ha 31 paia di questi nervi. Escono lateralmente dal canale vertebrale tra una vertebra e l'altra, uno a sinistra e l'altro a destra. Ogni coppia di nervi controlla una determinata parte del corpo.

## Disturbi nervosi e relativi sintomi

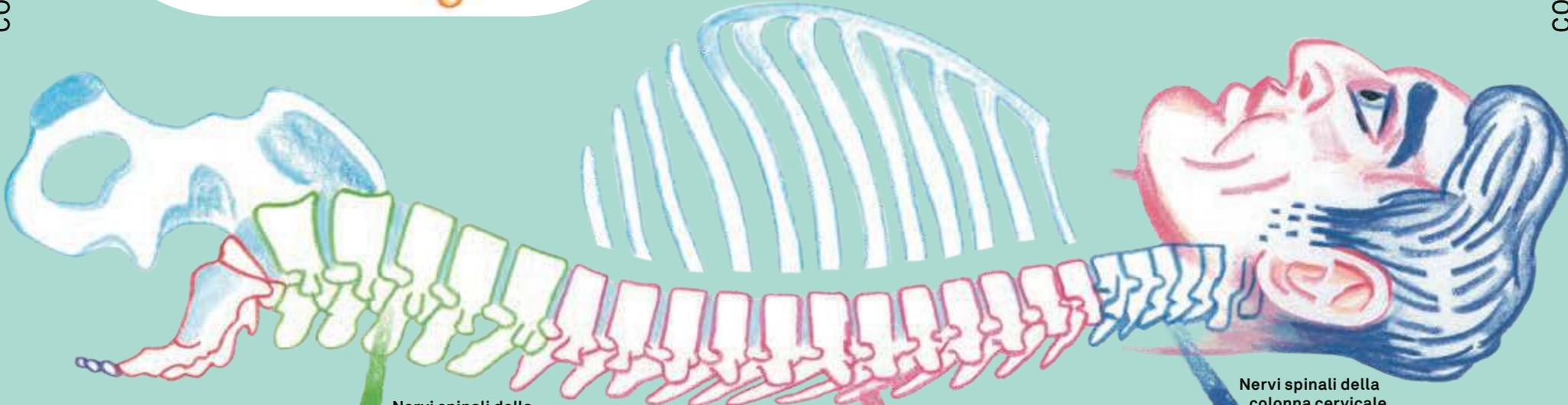
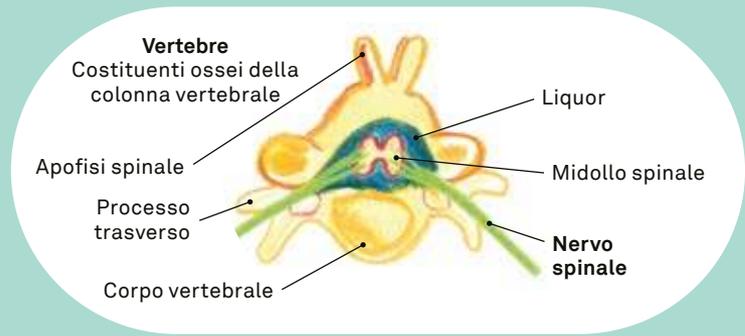
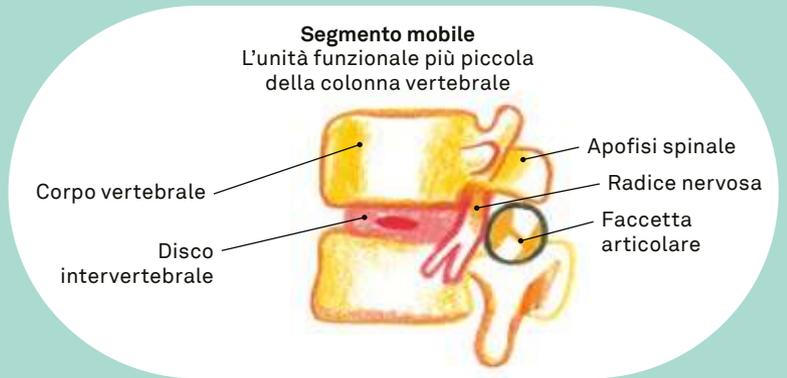
Nervo schiacciato: il canale vertebrale può essere compresso all'incirca tra il disco intervertebrale e le articolazioni. Altra condizione tipica è l'ernia del disco → pag. 15. In questo caso, del materiale discale fuoriesce dal disco intervertebrale andando a comprimere il nervo. Si innesca una reazione infiammatoria con conseguenti dolori.

Disturbi al midollo spinale: a essere interessato non è solo il nervo che fuoriesce dal midollo, ma anche il sensibile midollo spinale. Le possibili conseguenze sono disturbi della motricità fine o della deambulazione.

Infiammazione dei nervi: un nervo può infiammarsi dopo un'infezione o, ad esempio, dopo una lesione. Il nervo in sé si ammala.

### Possibili sintomi di un disturbo nervoso

- Formicolio o intorpidimento
- Perdita di forza o paralisi
- Coordinazione difficile dei movimenti
- Diminuzione o accentuazione esagerata dei riflessi

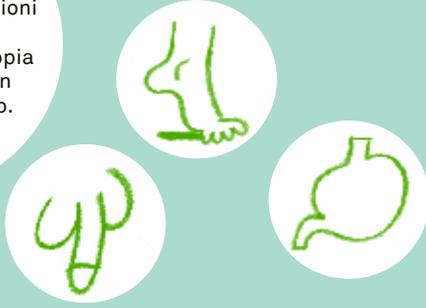


Nervi spinali della colonna lombare

Nervi spinali della colonna toracica

Nervi spinali della colonna cervicale

**Nervi spinali**  
Veicolano le informazioni tra il cervello e l'organismo. Ogni coppia di nervi controlla un determinato organo.



# I miracoli di questi muscoli

La muscolatura della schiena ci permette di stare in posizione eretta e di muovere il busto.

Nella schiena ci sono muscoli profondi e superficiali collegati con lo scheletro. Se la schiena dà problemi, spesso ciò dipende dalla debolezza dei muscoli dorsali e addominali.

## I «veri» muscoli dorsali sono quelli profondi

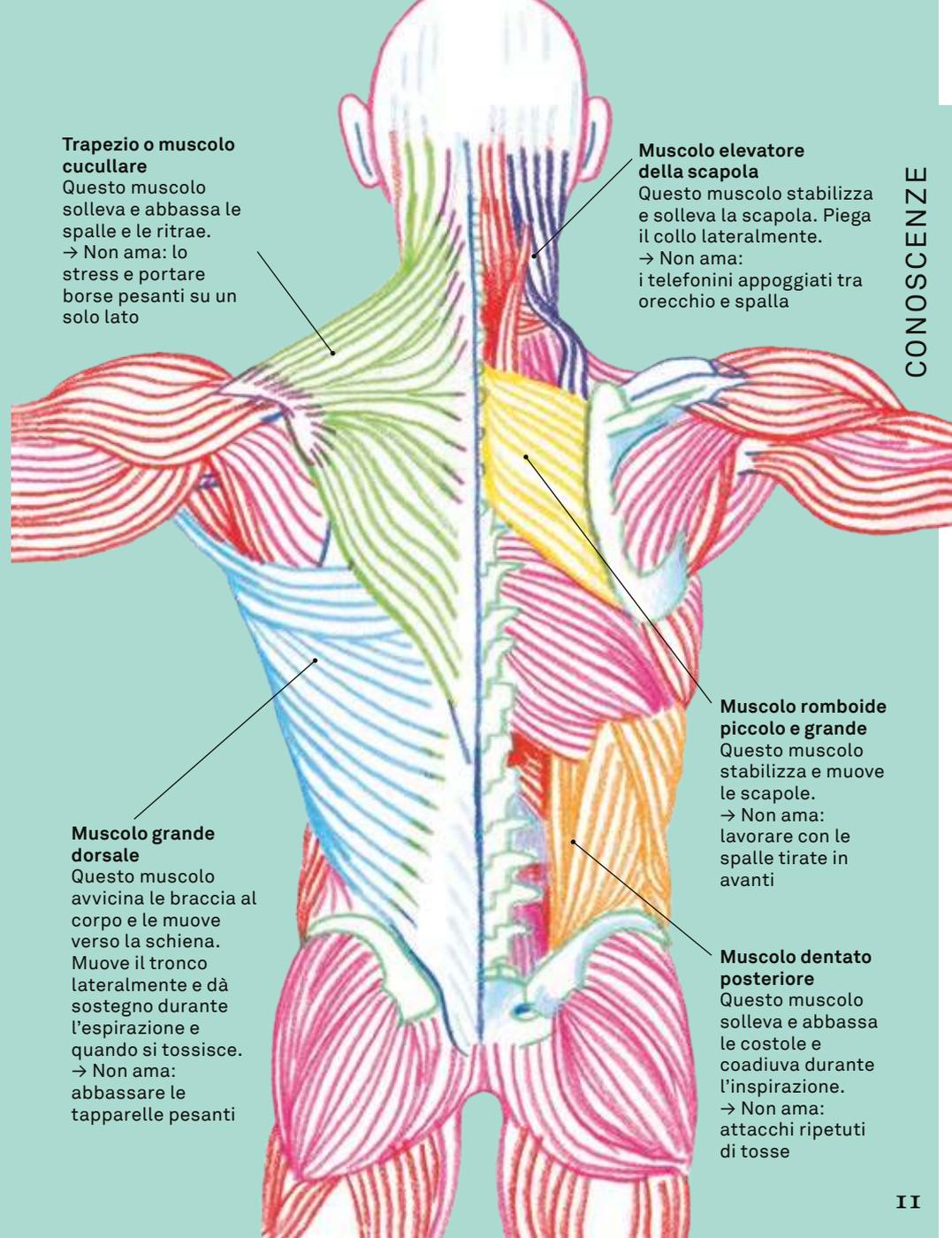
I muscoli profondi corrono lungo entrambi i lati della colonna vertebrale collegando tra loro le vertebre. Si tratta di tanti piccoli muscoli che mantengono la colonna vertebrale in posizione eretta e la stabilizzano. Ed è proprio grazie a questi e ad altri muscoli che possiamo flettere, allungare e ruotare la colonna vertebrale. I muscoli profondi del collo invece ci permettono di muovere la testa. E al tempo stesso contribuiscono a stabilizzare la colonna cervicale.

## Muscoli per braccia, spalle e respirazione

I muscoli superficiali (vedi a destra) sono altrettanto importanti per la stabilizzazione della colonna vertebrale, in quanto coadiuvano la muscolatura profonda. Inoltre, collegano la colonna vertebrale con la testa, la cassa toracica, le braccia e le gambe.

## Perché è importante allenare la schiena

Una muscolatura dorsale robusta ci protegge da disturbi alla schiena come contratture, logorio di articolazioni e ossa o ernie del disco oppure ne allevia i dolori. Ecco perché è importante rafforzare i muscoli dorsali con un allenamento costante. ●



**Trapezio o muscolo cucullare**  
Questo muscolo solleva e abbassa le spalle e le ritrae.  
→ Non ama: lo stress e portare borse pesanti su un solo lato

**Muscolo elevatore della scapola**  
Questo muscolo stabilizza e solleva la scapola. Piega il collo lateralmente.  
→ Non ama: i telefonini appoggiati tra orecchio e spalla

**Muscolo grande dorsale**  
Questo muscolo avvicina le braccia al corpo e le muove verso la schiena. Muove il tronco lateralmente e dà sostegno durante l'espiazione e quando si tossisce.  
→ Non ama: abbassare le tapparelle pesanti

**Muscolo romboide piccolo e grande**  
Questo muscolo stabilizza e muove le scapole.  
→ Non ama: lavorare con le spalle tirate in avanti

**Muscolo dentato posteriore**  
Questo muscolo solleva e abbassa le costole e coadiuva durante l'inspirazione.  
→ Non ama: attacchi ripetuti di tosse

CONSCENZE

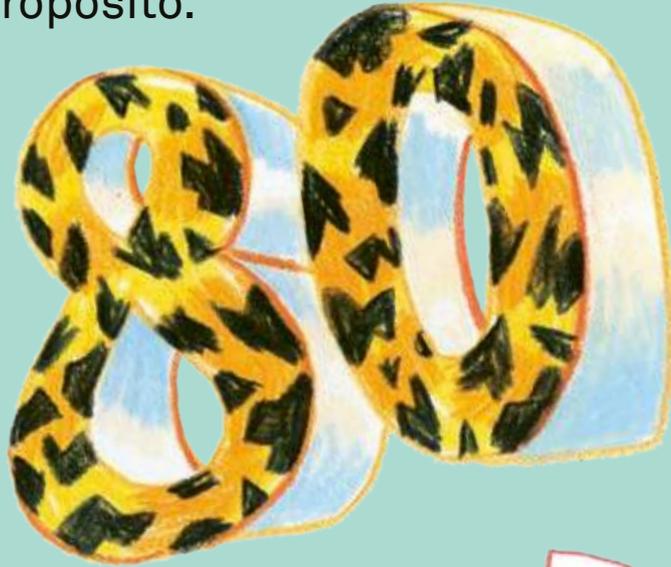
II

CONSCENZE

IO

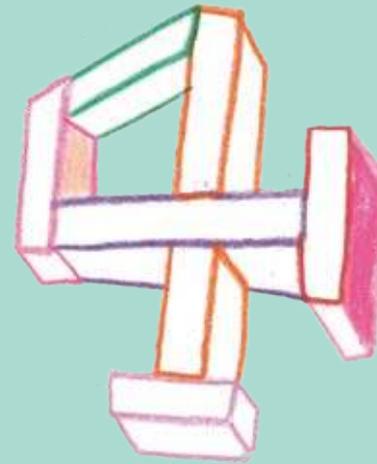
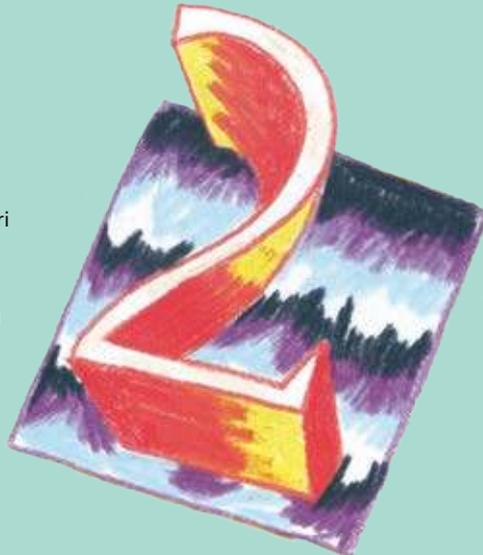
# Che dolori alla zona lombare

I dolori alla schiena sono frequenti in Svizzera. Ecco quattro numeri in proposito.

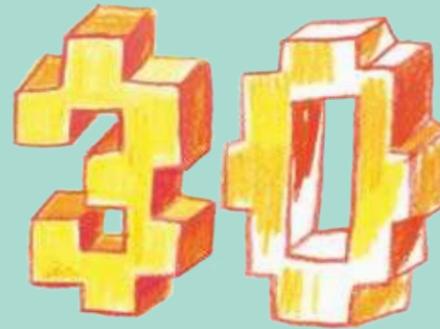


Più dell'80 per cento della popolazione svizzera soffre almeno una volta nella vita di dolori alla schiena.

Dopo i banali raffreddori, i dolori alla schiena sono il secondo disturbo della salute più frequente. Donne e uomini con redditi più bassi sono molto più colpiti dai dolori di schiena.



Una persona su quattro si sente limitata nella propria attività lavorativa da questi dolori.



La maggior parte delle persone con dolori acuti alla schiena si libera del problema nel giro di qualche settimana. Il 30 per cento circa delle pazienti e dei pazienti però sviluppa disturbi cronici.

Fonte: relazione della Lega svizzera contro il reumatismo, 2020

## Perché siamo un popolo afflitto dai dolori alla schiena?

«Le persone che soffrono di dolori alla schiena sono aumentate e i motivi di questa tendenza sono diversi. Passiamo in generale troppo tempo seduti. Stare seduti è di per sé gravoso per la colonna vertebrale. Se poi siamo anche sedentari, allora il danno è doppio.

Obesità e fumo favoriscono il logorio dei dischi intervertebrali, ma anche lo stress danneggia la schiena. Depressione e ansia sono altri due fattori che possono facilitare l'insorgenza di questi problemi.

La generazione dei più giovani saprà combattere meglio lo stress? Oppure i dolori alla schiena aumenteranno come conseguenza dell'home office? Chi vivrà vedrà. La buona notizia è che il mal di schiena tende a regredire spontaneamente, anche senza ulteriori accertamenti.



Il Dr. med. Guy Waisbrod è primario di chirurgia della colonna vertebrale presso il Centro svizzero per paraplegici di Nottwil (LU).

## I soliti sospetti

I disturbi alla schiena non sono tutti uguali. I dolori più frequenti in sintesi.

### Mal di schiena specifico

#### Cosa vuol dire questa espressione?

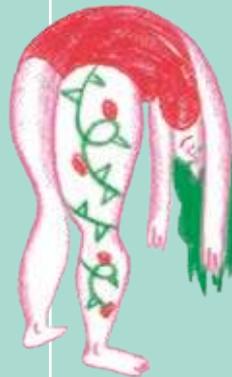
Nell'85 per cento dei casi, i dolori alla schiena non hanno una causa descrivibile in maniera precisa. I dolori aspecifici di solito non durano a lungo e si attenuano da soli.

#### Tensioni

I dolori causati da tensioni, irritazioni o irrigidimenti della muscolatura sono disturbi funzionali dell'organismo. Fattori di rischio possono essere sedentarietà prolungata, carenza di movimento, sollecitazioni inadeguate e muscolatura debole. Per sciogliere le tensioni, bisognerebbe cambiare il proprio comportamento e sviluppare massa muscolare.

#### Colpo della strega

Una lombalgia o colpo della strega è un dolore improvviso e lancinante alla schiena, che interessa soprattutto la zona lombare. La mobilità è fortemente limitata proprio a causa di questi dolori. Medicinali, termoterapia o terapie attive possono essere un valido aiuto.



#### Sciatalgia

Quando il dolore si irradia nella parte inferiore della schiena coinvolgendo anche la gamba, spesso il responsabile è il nervo sciatico. La sciatalgia, detta anche sciatica, è un dolore di origine nervosa. Si manifesta quando una parte del nervo sciatico è compresso o irritato, magari per via di un'ernia del disco. Medicinali e fisioterapia hanno un effetto lenitivo. A volte può rendersi necessario un intervento chirurgico.

### Mal di schiena specifico

#### Cosa significa?

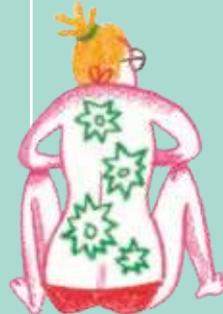
Se i dolori hanno una causa ben identificabile, allora si parla di mal di schiena specifico. Questa sintomatologia corrisponde all'incirca al 15 per cento di tutti i dolori alla schiena.

#### Ernia del disco

Materiale discale fuoriesce dalla parte più interna del disco intervertebrale attraverso l'anello esterno andando così a comprimere le radici nervose. A seconda della gravità, oltre ai dolori possono insorgere anche disturbi sensoriali come formicolio, insensibilità e persino paralisi. Nella maggior parte dei casi non serve un intervento, ma con dolori persistenti o paralisi si rende necessaria un'operazione.

#### Artrosi

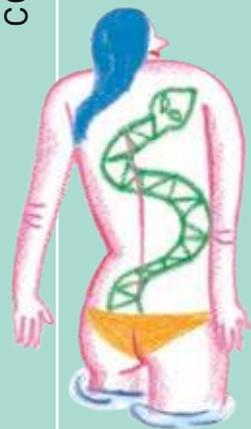
Il logorio delle articolazioni, in altre parole un deterioramento della cartilagine, causa un'inflammazione. Dolori forti e mobilità limitata sono le conseguenze. A seconda della gravità possono servire fisioterapia, medicinali, iniezioni articolari o anche un intervento chirurgico.





### Osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia che indebolisce le ossa, rendendole porose, fragili e più soggette a fratture. Oltre all'età, altre possibili cause sono patologie o terapie farmacologiche. Le fratture sono spesso il primo sintomo. Se a essere interessata è la colonna vertebrale, le conseguenze sono incurvamento della schiena e dolori. I farmaci favoriscono il rafforzamento delle ossa o ne rallentano il deterioramento.



### Scoliosi

La scoliosi può essere dovuta all'età ma può svilupparsi anche negli anni dell'infanzia e nell'adolescenza. Spesso la causa della scoliosi in giovane età non è nota. La postura errata può causare dolori alla schiena e tensioni muscolari, così come dolori a ginocchia e collo. Spesso, però, le scoliosi si risolvono senza complicazioni. A seconda della gravità, della causa e dell'età potrebbe essere necessario un po' di allenamento specifico per la schiena, un busto ortopedico o un intervento correttivo.



### Morbo di Bechterew

Questa patologia reumatica cronica insorge solitamente prima dei 40 anni. Colpisce soprattutto la colonna vertebrale e le articolazioni sacroiliache. Si manifestano dolori notturni e rigidità mattutina. Con il passare del tempo, le articolazioni dei dischi intervertebrali si ossificano e la colonna vertebrale si irrigidisce sempre più. La causa non è nota. Lo scopo della terapia è alleviare i dolori e preservare la mobilità della colonna vertebrale.

## Infortunio

### Mal di schiena dopo un infortunio

In un sondaggio rappresentativo, l'8 per cento degli intervistati ha indicato un infortunio o una caduta come causa dei propri dolori alla schiena.



### Colpo di frusta

Il colpo di frusta è uno stiramento della colonna cervicale. La lesione è causata da un brusco movimento all'indietro del collo subito seguito da un movimento in avanti, come in un incidente d'auto o in un infortunio sportivo. Tra i sintomi più comuni rientrano mal di testa, tensioni muscolari, disturbi della concentrazione e della memoria, vertigini o nausea ma non solo. La terapia varia a seconda della gravità della lesione. Si possono assumere antidolorifici, farmaci per rilassare i muscoli e si può ricorrere anche alla fisioterapia.

## Mal di schiena: che fare?

Molti dolori alla schiena possono essere curati in autonomia. Noi vi mostriamo quando serve l'intervento di un medico, chi può aiutarvi e in che modo.

### Esercizio fisico

Rimanete attivi e fate movimento. Anche quando i dolori sono molto forti. Stretching, rafforzare i muscoli dorsali, passeggiare: fate ciò che siete in grado di fare. L'esercizio fisico è importante per prevenire l'indebolimento dei muscoli che stabilizzano e sostengono la schiena. Se i muscoli sono deboli, i dolori si fanno più intensi e acuti.

### Antidolorifici

I farmaci possono aiutare in caso di dolori forti e debilitanti. Vi permettono infatti di muovervi liberi dal dolore. A tal fine, si possono assumere farmaci da banco come gli antinfiammatori. Fate però attenzione ai possibili effetti collaterali. Rivolgetevi al vostro medico curante se gli antidolorifici non funzionano o se i dolori persistono.

### Calore

Un bagno caldo, una borsa dell'acqua calda, un cerotto termico, una passeggiata al sole: il calore rilassa corpo e mente e allevia il dolore.

### Tempo

Concedete tempo a voi stessi e alla vostra schiena. Nella maggior parte dei casi, il mal di schiena scompare dopo qualche giorno o settimana.

### Rivolgetevi al medico se

- I dolori persistono da almeno quattro settimane.
- Insorgono disturbi neurologici come formicolio o paralisi.
- Compare la febbre.
- I dolori continuano anche quando siete rilassati, per esempio durante il sonno.
- Soffrite di un cancro o di un tumore.
- I dolori si manifestano dopo un infortunio o una caduta.



### Medico di famiglia

Quando mi contattate? Sono il primo interlocutore quando insorgono dolori alla schiena.

Cosa faccio? Parlo con voi in modo approfondito dei sintomi, della tipologia e della durata dei dolori. Controllo il vostro stato di salute generale, verifico i vostri riflessi e visito la schiena.

Cosa potete aspettarvi? Nel migliore dei casi posso fare una diagnosi chiara. In caso contrario, vi rimando ad altri specialisti per ulteriori accertamenti. Se necessario, vi prescrivo un farmaco. In altri casi ordino ad esempio sedute di fisioterapia.

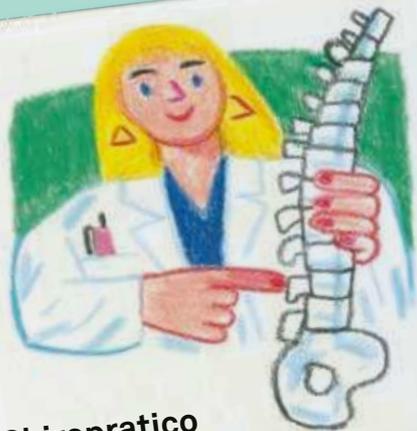


### Osteopata

Quando mi contattate? Sono un esperto dell'apparato locomotore. L'osteopatia rientra nella medicina complementare.

Cosa faccio? Con le mani distendo, premo, muovo o massaggio le parti del corpo interessate e in questo modo allevio il dolore. Il mio è un trattamento a 360° perché non mi prendo cura solo dello scheletro, ma anche degli organi, dei tessuti e del sistema nervoso centrale e vegetativo.

Cosa potete aspettarvi? Stimolo la capacità di autoguarigione. Il mio obiettivo è migliorare la mobilità naturale di tutto il vostro corpo.



## Chiropratico

Quando mi contattate? Sono specialista nei disturbi o dolori a carico dell'apparato locomotore, in particolare nella zona della colonna vertebrale.

Cosa faccio? Con torsioni o movimenti mirati e rapidi risolvo i disturbi che affliggono la colonna vertebrale o le articolazioni. Spesso, mentre lavoro, si sente qualche «scricchiolio», ovviamente indolore e innocuo.

Cosa potete aspettarvi? Scioglio le articolazioni bloccate e le tensioni. Vi do qualche consiglio su questioni relative alla postura e vi mostro esercizi di rafforzamento da fare a casa.



## Fisioterapista

Quando mi contattate? Sono un esperto nei disturbi motori di natura fisica.

Cosa faccio? Vi aiuto a recuperare la vostra mobilità e la capacità prestazionale e a rafforzare i muscoli che stabilizzano la schiena. Vi insegno a svolgere esercizi attivi. Nel farlo, utilizzo attrezzi come palloni o elastici. Lavoro anche con esercizi passivi, quindi allungo o massaggio le varie parti del corpo.

Cosa potete aspettarvi? Il mio obiettivo è alleviare o eliminare i vostri disturbi. In caso di dolori persistenti, vi aiuto a gestirli nel miglior modo possibile.



## Specialista della colonna vertebrale

Quando mi contattate? Cerco di capire da dove provengono i dolori alla schiena. Punto su un tipo di terapia conservativa. In alcuni casi tuttavia non si può fare a meno di un intervento.

Cosa faccio? Mi raccontate l'intera storia dei vostri dolori. Vi visito e osservo attentamente le radiografie. Poi decidiamo insieme se un'operazione può servire ad alleviare i vostri disturbi.

Cosa potete aspettarvi? Nella maggior parte dei casi non serve un intervento. In caso contrario, analizziamo i rischi e le prospettive di successo. Se siete d'accordo, vi opero. Nella migliore delle ipotesi non avvertirete più dolori.



## Terapista del dolore

Quando mi contattate? Come medico sono specializzato nella terapia del dolore. Con diversi metodi terapeutici posso aiutare chi soffre di dolori cronici alla schiena.

Cosa faccio? Cerco di capire qual è la causa dei vostri dolori. Ogni tanto faccio anche qualche iniezione per alleviare il dolore. Il trattamento consiste in un lavoro di gruppo: collaboro infatti con neurologi, reumatologi e psicologi.

Cosa potete aspettarvi? Il mio obiettivo è alleviare i dolori e migliorare la vostra qualità di vita.

## Fattore di rischio «stress»

Stress e preoccupazioni possono mettere a dura prova la schiena. I dolori alla schiena, a loro volta, comportano spesso problemi psichici. Guy Waisbrod, specialista della colonna vertebrale, fa chiarezza.

**Signor Waisbrod, è corretto affermare che le persone stressate soffrono più spesso di dolori alla schiena?**

In effetti, le persone stressate si lamentano con maggior frequenza di dolori alla schiena. In un sondaggio rappresentativo, il 33 per cento degli intervistati ha indicato stress, preoccupazioni e problemi come cause dei propri dolori.

**Da cosa dipende questo collegamento?**

Da una parte esistono tipi di dolore associati allo stress. Dall'altra preoccupazioni e stati depressivi sono la conseguenza di dolori alla schiena.

**«I dolori acuti si risolvono per lo più spontaneamente.»**

La domanda è cosa è arrivato prima. Quando si è preoccupati, il corpo si ritrova in uno stato di eccitazione. Spesso non ci si riesce a rilassare nemmeno di notte. La tensione muscolare generata dallo stress e dall'insonnia può causare forti dolori.

**Quando si può parlare di dolori cronici?**

Esiste una distinzione tra dolori acuti e cronici. I dolori acuti si risolvono per lo più spontaneamente. Se però

sono ancora presenti dopo tre mesi, allora parliamo di dolori cronici. Se non trattate, queste forme di dolore possono a loro volta cronicizzarsi: il dolore si trasforma in un pensiero fisso e assillante. Tra i fattori di rischio rientrano stress e preoccupazioni, ma anche accertamenti superflui come radiografie premature. Si inizia a pensare: «devo fare una radiografia alla colonna vertebrale. Allora ho di sicuro un problema.» In questo modo si possono già gettare le basi per una cronicizzazione. Un altro fattore è il nostro atteggiamento: per paura di nuovi dolori evitiamo di muoverci, una condizione che a sua volta genera nuove tensioni. Un circolo vizioso.

**Come si possono combattere i dolori associati allo stress?**

Il soggetto dovrebbe sforzarsi di ridurre al minimo i cosiddetti stressori: evitare di rimanere seduto per ore, muoversi di più, non fumare e seguire una dieta sana. Al tempo stesso riflettere sul da farsi per invertire la rotta. Come reperire altre risorse? Se fa un lavoro stressante, non basterà certo uno schiocco di dita per cambiare le cose. La psicologia tuttavia ci insegna che se un individuo può contare su buone risorse sociali riuscirà a superare meglio le difficoltà rispetto ad esempio a una persona che si sente sola o che sta affrontando una separazione difficile. Le terapie per combattere lo stress e i metodi di rilassamento come il rilassamento muscolare progressivo o il training autogeno sono strategie collaudate. ●



Il Dr. med. Guy Waisbrod è primario di chirurgia della colonna vertebrale e ortopedia presso il Centro svizzero per paraplegici di Nottwil (LU).

Un ultimo ritocco e il drago cinese è ultimato: George Burchett di Londra ci ha lavorato quasi un anno. È stato uno dei più famosi tatuatori negli anni intorno al 1900. La schiena così tatuata è di un uomo del continente e non di un marinaio, come era d'abitudine all'epoca.

# La schiena in immagini

Ci sostiene lungo la nostra vita e siamo grati se conserva le sue forze. Una piccola ode alla schiena.



### Sport e movimento

Si allenano per ore ogni giorno. Le loro schiene sono forti e flessuose, eppure molto diverse. A sinistra l'immagine di un nuotatore, con la caratteristica forma trapezoidale di chi pratica questo sport. Accanto, la contorsionista svizzera Nina Burri, che riesce a disegnare forme estreme con il suo corpo. Lo scatto è stato fatto nel 2014 alla St. Jakobshalle di Basilea, sul palco dello spettacolo «Circus» di DJ Bobo.





### Schiena e lavoro

Due addetti a lavori pesanti nella stessa posizione, ma in tempi e in mondi diversi. A sinistra un minatore peruviano. A destra un conducente di autobus con una sorta di cintura «robotica» all'aeroporto di Tokyo. La cintura assorbe il peso al posto della colonna vertebrale e aiuta l'uomo a sollevare le valigie pesanti.



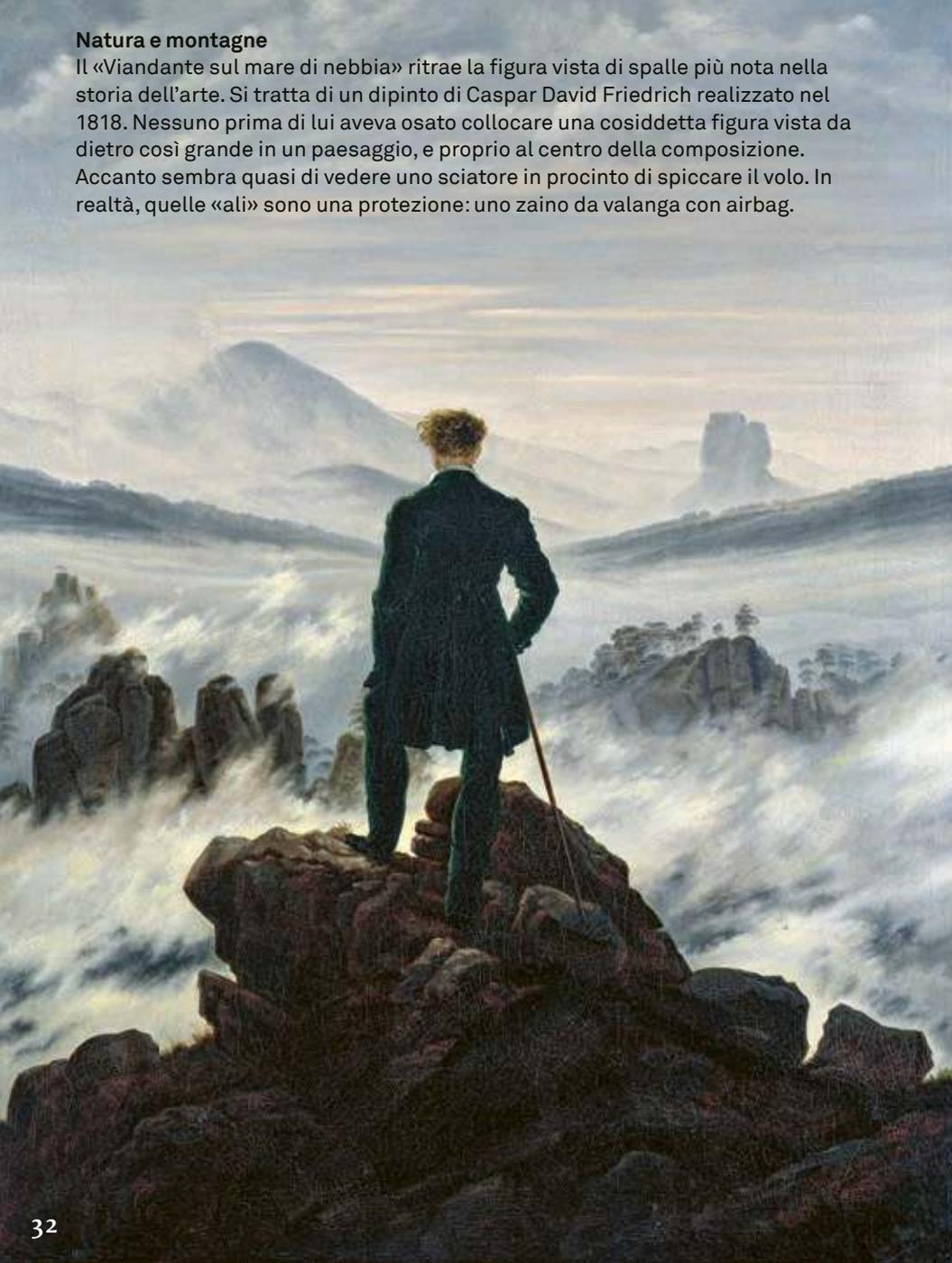
### La bella e il gobbo

È uno dei personaggi più famosi della letteratura mondiale: Quasimodo, il gobbo di Notre-Dame. L'omonimo romanzo dello scrittore Victor Hugo narra la tragica storia d'amore tra il campanaro gobbo e la bella gitana Esmeralda. A destra l'immagine di un'altra diva mondiale che, a differenza di Quasimodo, è diventata famosa per il suo sex appeal: Marilyn Monroe. La foto è stata scattata nel 1954 durante le riprese del film «Quando la moglie è in vacanza» a New York.



### Natura e montagne

Il «Viandante sul mare di nebbia» ritrae la figura vista di spalle più nota nella storia dell'arte. Si tratta di un dipinto di Caspar David Friedrich realizzato nel 1818. Nessuno prima di lui aveva osato collocare una cosiddetta figura vista da dietro così grande in un paesaggio, e proprio al centro della composizione. Accanto sembra quasi di vedere uno sciatore in procinto di spiccare il volo. In realtà, quelle «ali» sono una protezione: uno zaino da valanga con airbag.



## Posizioni giuste per dormire bene

Perché la schiena possa rilassarsi durante il sonno, la colonna vertebrale deve stare in una posizione neutra. Fate attenzione ai seguenti punti:

### Cuscino

In posizione supina  
Usare un cuscino possibilmente sottile, magari con una conca per la testa.

Su un fianco  
Scegliere con cura il cuscino giusto. In questa posizione, deve alleggerire il carico esercitato sulla colonna vertebrale.

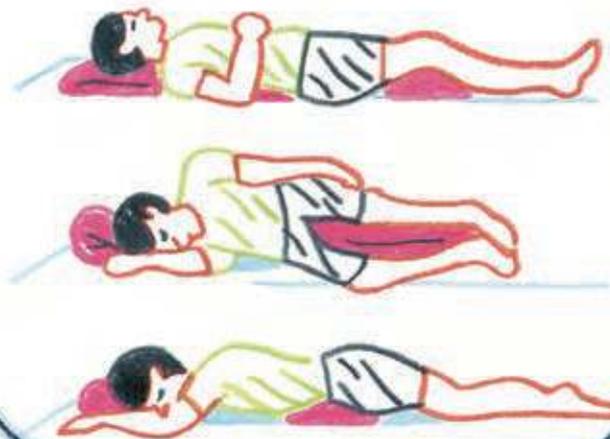
In posizione prona  
Utilizzare un cuscino molto basso.

### La colonna vertebrale a letto

- Posizione supina: è ritenuta la migliore. Non sollecita la colonna vertebrale. Il peso corporeo si distribuisce in maniera uniforme.
- Su un fianco: è la posizione più amata. Con il cuscino e il materasso giusto non sollecita la colonna vertebrale.
- Posizione prona: non è l'ideale per la schiena. È in contrasto con la naturale forma a doppia S della colonna vertebrale. La colonna cervicale si allunga eccessivamente, causando tensioni.
- Materasso: la rigidità giusta dipende dal peso, dalla posizione in cui si dorme e dalla sensibilità individuale.

### In caso di dolori alla schiena

Sostenere le parti del corpo con cuscini o asciugamani arrotolati e alleggerire la colonna vertebrale. Questo truccetto è utile anche in caso di tensioni lievi.



### Materasso

Troppo rigido  
Si formano cavità, i muscoli devono mantenere la colonna vertebrale in posizione.



### Troppo morbido

La colonna vertebrale sprofonda, i muscoli devono lavorare per sostenerla.



## Consigli pratici per il lavoro di tutti i giorni

Chinarsi, sollevare pesi, restare in piedi: in base a quello che facciamo, sollecitiamo la schiena in tanti modi diversi. Seguiamo, con qualche consiglio, la giornata tipo di quattro persone.

### In ufficio

Mia, 25 anni  
Bancaria

Ore 07.30

«Quanto meno riesco a fare due passi per raggiungere l'ufficio. Una volta arrivata, passo l'intera giornata davanti allo schermo... La sera mi ritorna puntuale il mal di schiena.»

Ore 08.00

«La mia postazione di lavoro è organizzata in maniera corretta?»  
**Suggerimento:** regolare l'altezza della sedia in modo che i piedi aderiscano completamente al pavimento. Le articolazioni di anche e ginocchia formano un angolo di 90 gradi. I gomiti dovrebbero appoggiare sulla scrivania senza che dobbiate alzare le spalle. La distanza ideale tra gli occhi e lo schermo è di un braccio.

Ore 12.00

«Adesso faccio una passeggiata! Anche se oggi sono un po' di fretta.»

**Suggerimento:** interrompere di tanto in tanto i lunghi periodi in cui si rimane seduti. Raggiungere la macchina del caffè più lontana o andare avanti e indietro mentre si parla al telefono.

Ore 15.00

«Sento che il collo sta diventando sempre più rigido.»

**Suggerimento:** inclinare la testa da una parte e poi dall'altra, in avanti e indietro. Conviene inoltre cambiare regolarmente la posizione seduta.

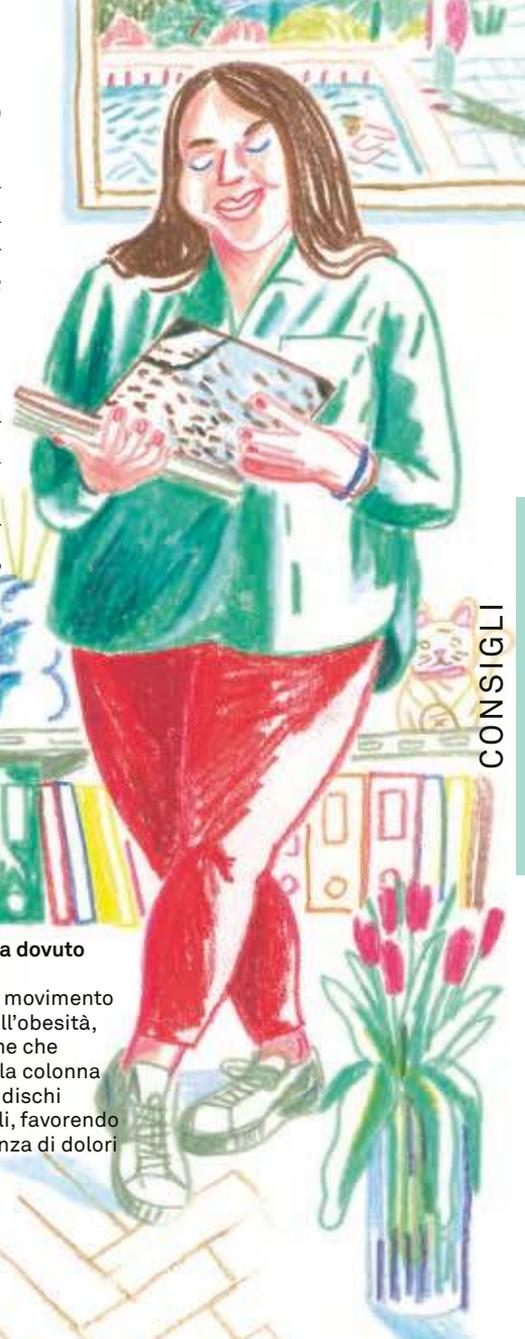
Ore 19.00

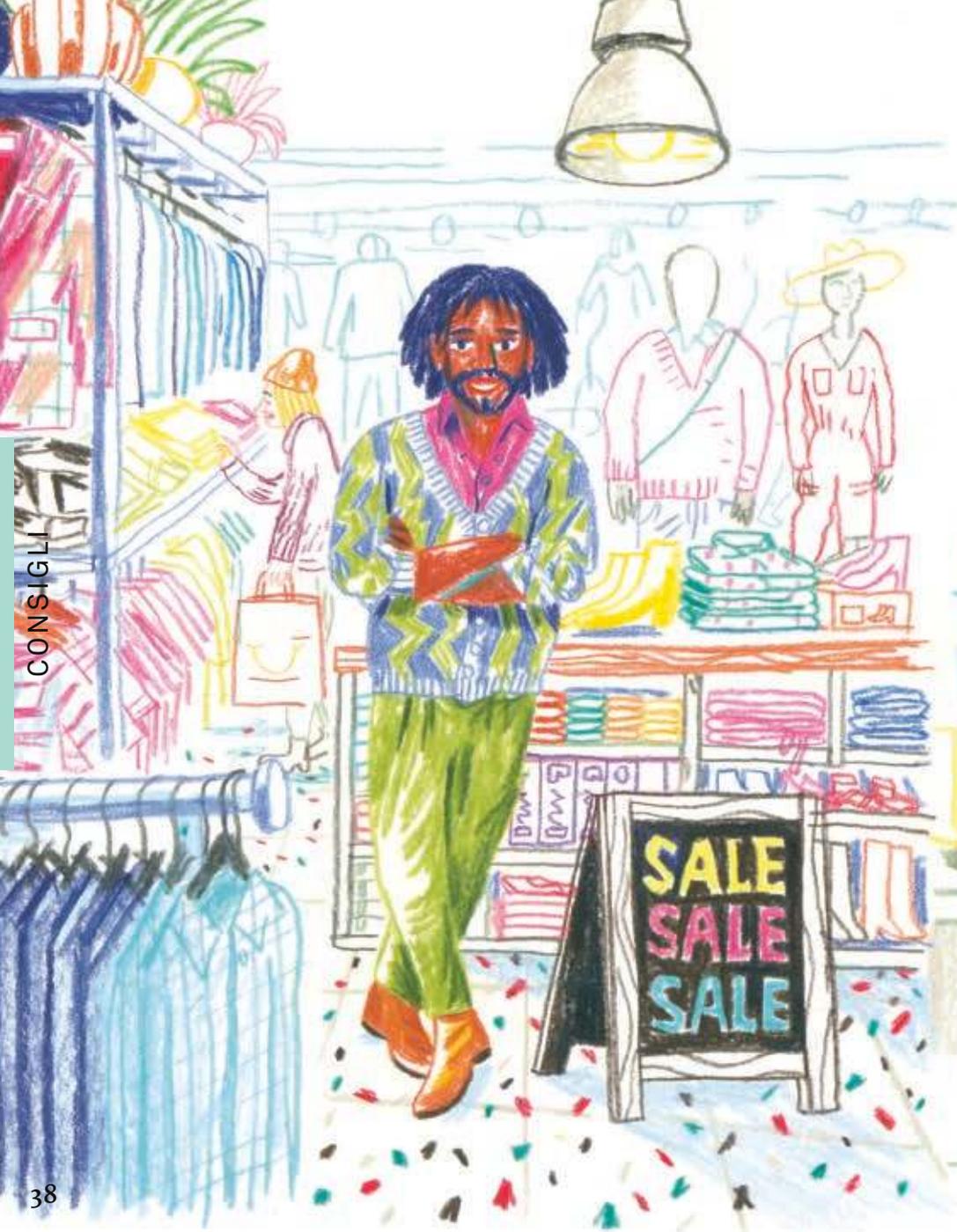
«Sono così stanca. Ma adesso voglio prendermi ancora 30 minuti per il mio allenamento.»

**Suggerimento:** per una schiena forte bisogna allenare l'intero tronco, non solo la muscolatura dorsale.

#### Mal di schiena dovuto all'obesità

La carenza di movimento può portare all'obesità, una condizione che sovraccarica la colonna vertebrale e i dischi intervertebrali, favorendo così l'insorgenza di dolori alla schiena.





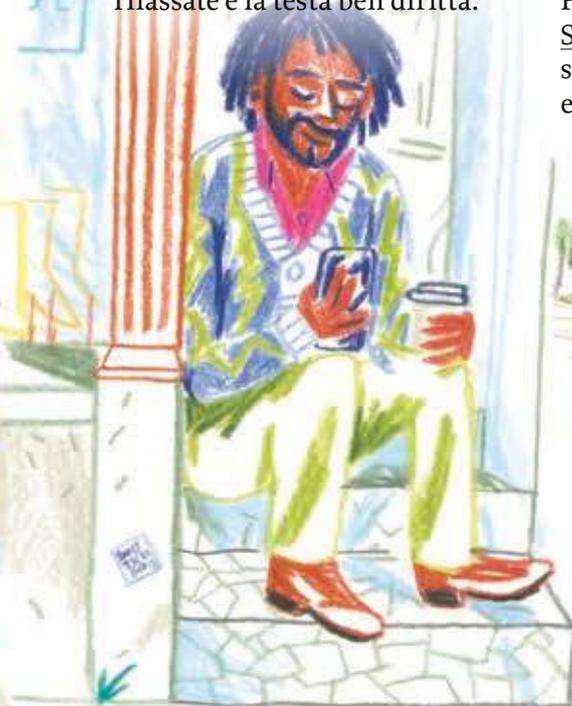
## Nel settore vendite

**Daniel, 45 anni**  
**Impiegato nel commercio al dettaglio**

### Ore 07.30

«In occasione delle svendite le giornate sono ancora più impegnative del solito! Stando in piedi così tanto tempo, la mia schiena si stanca e i muscoli si contraggono.»

Suggerimento: indossare un paio di scarpe stabili e ben ammortizzate. Stare in piedi con le gambe a larghezza anche e le ginocchia leggermente flesse. Tenere le spalle rilassate e la testa ben dritta.



### Ore 12.00

«Pausa pranzo! Sfrutto ogni momento in cui posso sedermi.»

### Ore 15.00

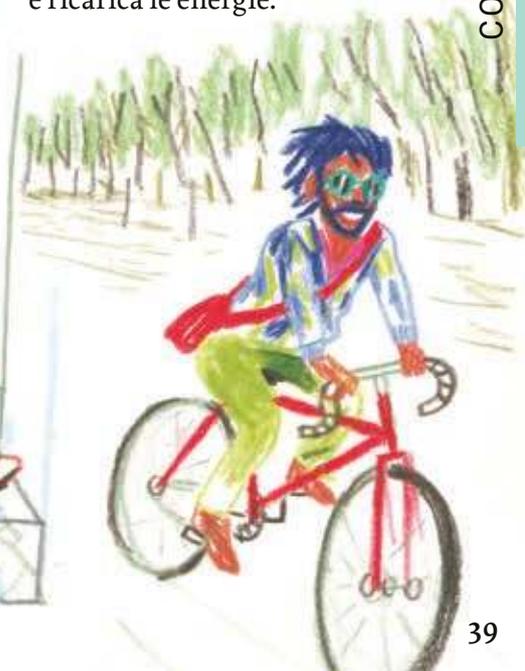
«Sono stanco. Non ce la faccio più a stare in piedi.»

Suggerimento: dondolare i piedi e così cambiare leggermente posizione. Oppure appoggiare per un attimo un piede su un oggetto alto.

### Ore 19.00

«Dopo tante ore in piedi un bel giro in bici è quello che ci vuole! Poi voglio solo rilassarmi un po'.»

Suggerimento: il rilassamento muscolare progressivo riduce lo stress e ricarica le energie.



## In giardino

Emma, 41 anni  
Giardiniera paesaggista

### Ore 07.30

«Devo inginocchiarmi in continuazione e mi porto appresso oggetti pesanti. Spero non mi venga un'ernia del disco.»

Suggerimento: muovere la colonna vertebrale in tutte le direzioni e scaldarla con un paio di esercizi prima di sollecitarla.

### Ore 12.00

«Un appunto per me stessa: fare un po' di stretching per la schiena!»

Suggerimento: alzarsi, allungare le braccia verso l'alto e piegarsi alternativamente una volta verso destra e una verso sinistra.

### Ore 15.00

«Quando sollevo oggetti pesanti, lo faccio flettendo le gambe.»

Suggerimento: piegare le ginocchia mantenendo la schiena dritta, attivare la muscolatura del tronco e mettere l'oggetto vicino al corpo. Se possibile: usare qualche appiglio per alzarsi, in modo da non gravare eccessivamente sulla schiena.

### Ore 19.00

«Sono fisicamente stanca, ma non rinuncio all'attività sportiva. Oggi voglio provare un nuovo programma di yoga e domani mi concedo un bel massaggio.»

Suggerimento: lo yoga distende e al contempo temprava.



CONSIGLI

CONSIGLI

### Meglio muoversi che temporeggiare

L'esercizio fisico è importante anche quando si soffre di mal di schiena o di tensioni muscolari. È inoltre il miglior modo per prevenire i dolori.

## A casa

Thomas, 33 anni  
Casalingo

### Ore 07.30

«Le contorsioni che faccio mentre pulisco non sono proprio l'ideale per la mia schiena.»

**Suggerimento:** mettersi frontalmente davanti al mobile e pulire solo piccole superfici per volta. Per i mobili bassi è meglio inginocchiarsi anziché chinarsi. Per i mobili alti meglio usare uno sgabello stabile.

### Ore 09.00

«Oh no, è di nuovo ora di passare l'aspirapolvere. E come sempre mi verrà mal di schiena.»

**Suggerimento:** regolare il tubo dell'aspirapolvere in modo che la schiena sia in posizione eretta. Tenere le ginocchia rilassate, questa posizione aiuta la schiena.

### Ore 12.00

«Quando cucino e stiro, devo fare attenzione che il piano di lavoro sia all'altezza giusta. Per fortuna, l'asse da stiro si regola facilmente.»

**Suggerimento:** in cucina, mettere un tagliere o una cassetta sopra il piano di lavoro in modo da poterci appoggiare sopra le braccia e non doversi chinare.

### Ore 15.00

«La spesa della settimana è fatta. Adesso non mi resta che portare in casa le borse piene.»

**Suggerimento:** dividere sempre i carichi pesanti su entrambi i lati, così la schiena si affatica meno. Oppure trasportare la spesa in un trolley.

### Ore 19.00

«Un cuscino nella zona lombare è davvero un toccasana.»

**Suggerimento:** infilare un cuscino tra lo schienale del divano e la zona lombare. Così la schiena si rilassa.

**Schiena forte con Helsana Coach**  
Nell'app Helsana Coach troverete tanti esercizi per una schiena robusta e sana. Helsana Coach vi mostra come rafforzare, sciogliere e mobilizzare i muscoli.  
➔ [helsana.ch/coach](https://helsana.ch/coach)



L'esercizio fisico è la medicina migliore per una schiena sana. Perché non provare ogni tanto qualcosa di nuovo? Lasciatevi ispirare dal nostro piano di allenamento settimanale!

CONSIGLI

## Lun

- Iniziate la giornata con la **posizione yoga del gatto**



Espirando, portate il mento verso il petto, inarcate la schiena formando una gobba, inclinate il bacino in avanti. Inspirando, portate sterno e sguardo in avanti, sedere in fuori – ripetere 10 volte

- Tessuto connettivo elastico: scivolare lentamente con la schiena sul rullo di schiuma. Compratene uno. Ne vale la pena!



- **Contratti? Il nuoto aiuta, stile libero o dorso.**

➔ Soffrite di mal di schiena? Consultate il vostro medico di famiglia.

## Mar

- Per un busto più tonico:

3 x 10  
**Crunch**

2 x 30 s  
**Tavola**

2 x 30 s  
**Sollevamento bacino**

2 x 10 s  
**«Superman» (posizione prona, sollevare gambe e braccia)**



- **Mantenersi rilassati!** Un timer impostato a 60 minuti aiuta sul lavoro. Bip, bip – rotazioni del bacino: 10 x a destra, 10 x a sinistra. Stando in piedi o sedendosi sul bordo della sedia.

## Mer



- Per andare al lavoro, a fare la spesa o per una migliore forma fisica: la bicicletta fa bene alla schiena perché non si compiono movimenti bruschi. Presupposto: sella, manubrio e telaio devono essere adatti alla vostra persona.

- **Rilassatevi, perché con lo stress tutto si contrae. Sono di aiuto: sauna, bagno caldo, training autogeno, rilassamento muscolare progressivo. Di più su: [helsana.ch/metodi-rilassamento](https://helsana.ch/metodi-rilassamento)**



## Gio

- **Il Nordic Walking favorisce la coordinazione e rinforza tutto il torso.**



- **Stretching contro le tensioni:**
  1. Tenere le braccia distese lateralmente, sguardo leggermente rivolto verso l'alto, contrarre le scapole, 10 x
  2. Ruotare lentamente il tronco verso il basso, spingere la punta delle dita in avanti e poi allungare di nuovo verso il soffitto, 10 x

## Ven

- Mentre passeggiate mantenete l'equilibrio su una gamba. Si tratta di un esercizio efficace per tutto il corpo. Su un terreno accidentato allenerete anche i muscoli profondi.



- **Ripetete gli esercizi di rafforzamento del martedì.**



- E nel fine settimana? Alla vostra schiena piacciono anche l'acqua fitness, il pilates, il ballo e il jogging. Quest'ultimo possibilmente non sull'asfalto e solo con un paio di scarpe adatte.

➔ Altri esercizi per la schiena nell'app Helsana Coach: [helsana.ch/coach](https://helsana.ch/coach)

CONSIGLI

## Vero o falso?

Viviamo insieme ogni giorno, eppure non conosciamo la nostra schiena così bene come pensiamo.

La colonna vertebrale trae giovamento se stiamo seduti con la schiena dritta

Falso. La tensione esercitata sulla colonna vertebrale e la pressione sulle vertebre sono molto elevate quando siamo seduti con la schiena dritta. Per la schiena è meglio se ci appoggiamo leggermente allo schienale o se ci pieghiamo in avanti, purché i piedi siano ben ancorati al pavimento. Ricordatevi comunque di alzarvi di tanto in tanto.



Il nostro coccige un tempo era la nostra coda

Sembra un po' strano, ma è vero: l'ultima porzione della colonna vertebrale un tempo era la vertebra caudale dei vertebrati. Come il dente del giudizio,



anche questa si è fortemente atrofizzata nel corso della nostra storia evolutiva fino a perdere la propria funzione. In biologia, questi «rudimenti» sono chiamati organi rudimentali.

I problemi alla schiena aumentano con l'età

Non necessariamente. L'età anagrafica non è determinante per i dolori alla schiena: oggi sono sempre di più i bambini e gli adolescenti che lamentano disturbi. Tra le varie cause rientrano, in particolare, carenza di attività fisica – come conseguenza delle molte ore trascorse seduti e del forte sovrappeso – e stress.



Non sollevare mai carichi pesanti!

È vero solo per chi ha l'abitudine di inarcare la schiena. Provate a piegarvi sulle ginocchia tenendo la schiena dritta e in questa posizione sollevate il carico. Il peso graverà sulle cosce risparmiando la



schiena. E rinforzate la muscolatura dorsale con un allenamento regolare.

**In caso di mal di schiena occorre fare una lastra**

Sbagliato. Le tensioni muscolari sono la causa più frequente dei dolori alla schiena e non sono osservabili con radiografie o con la risonanza magnetica. Questi esami immaginografici evidenziano invece i fenomeni degenerativi nei dischi intervertebrali e nelle vertebre, che non sempre, tuttavia, causano dolore.



**Tanto più forte è il dolore, tanto più funesta sarà la diagnosi**

Non è così. Spesso la schiena fa male senza che siano danneggiati i tessuti. Al contrario, dischi intervertebrali e vertebre logorati spesso sono indolori. I disturbi alla schiena possono essere estenuanti e debilitanti. Ma solo in pochissimi casi sono determinati da una grave patologia.



**Sedersi a gambe incrociate fa bene**

Sì e no. La tipica posizione che si assume nello yoga e nella meditazione va bene, ma solo se non si rimane seduti troppo a lungo e se lo si fa in modo corretto. L'anca dovrebbe stare un po' più in alto rispetto al ginocchio, per non comprimere il menisco. Per la posizione a gambe incrociate bisogna tenere le anche ben aperte. Se ciò richiede troppo sforzo, usate un cuscino oppure fate meditazione su una sedia.



**Le donne incinte soffrono spesso di mal di schiena**

Vero. E i motivi sono diversi. Da una parte, il cambiamento ormonale rende meno rigidi tessuti e legamenti nella zona del sacrale, il che riduce la stabilità della schiena. Dall'altra, molte donne incinte tendono a inarcare la schiena per ammortizzare il peso del ventre. Anche contrazioni e false contrazioni possono causare mal di schiena. ●



# Rimedi naturali

Queste piante officinali alleviano le infiammazioni e sciolgono le tensioni alla schiena.

CONSIGLI



## Peperoncino

A rendere questa pianta piccante è la capsaicina. Questo principio attivo stimola la circolazione sanguigna nel corpo e la scarica di endorfine. Queste ultime, a loro volta, leniscono il dolore.

**Modo d'uso:** esistono creme speciali o cerotti per la schiena contenenti estratto di peperoncino. Oppure si applica, massaggiando, olio al peperoncino. Ma fate attenzione alle scottature! L'ideale sarebbe applicare l'olio con indosso un paio di guanti monouso.



## Fiori di fieno

I fiori di fieno sono un mix di fiori, semi, foglie e fili d'erba essiccati. Le loro sostanze aiutano a contrastare la sciatica.

**Modo d'uso:** in commercio si trovano fiori di fieno essiccati sfusi per bagni o impacchi, ma si trovano anche sacchetti già confezionati. Li si lascia ammorbidire con il vapore caldo dell'acqua per poi applicarli sulla zona dolorante.



## Ortica

L'ortica è un valido alleato contro l'artrosi e i disturbi reumatici ma non solo. I suoi principi stimolano la circolazione sanguigna e alleviano le infiammazioni nell'apparato locomotore.

**Modo d'uso:** per contrastare l'artrosi si usano in particolare le foglie. Esistono preparati a base di ortica proposti come succhi vegetali, tisane, confetti o capsule.

## Arnica

I principi di questo antichissimo rimedio miracoloso agiscono contro la muscolatura tesa della schiena e inibiscono le infiammazioni.

**Modo d'uso:** per scopi medici si usano i fiori freschi o essiccati della pianta. L'arnica si può trovare sotto forma di pomate, creme, gel, oli o tinture. Potete applicarla direttamente sulla pelle. I granuli di arnica agiscono rapidamente in caso di dolori acuti come le contusioni.



## Iperico

Questo antidepressivo vegetale può contrastare anche il mal di schiena di origine psicologica. In situazioni di stress, il corpo espelle gli ormoni della felicità. L'iperico contrasta questo processo.

**Modo d'uso:** la pianta officinale è disponibile sotto forma di olio per massaggi di color rosso. Scalda i muscoli, distende e calma i nervi. Dopo il massaggio evitare l'esposizione ai raggi solari (per pericolo di reazioni cutanee).



## Corteccia del salice

Già nell'antichità si utilizzava la corteccia del salice come rimedio contro i dolori cronici alla schiena. Le sostanze in essa contenute, infatti, hanno un effetto antinfiammatorio e antipiretico.

**Modo d'uso:** si può applicare la corteccia di salice sotto forma di tintura oppure essiccata per un bagno caldo. O perché no, bevendo più volte al giorno una tazza di tisana a base di corteccia di salice. In farmacia vendono l'estratto da preparare.

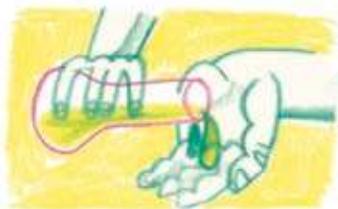


CONSIGLI

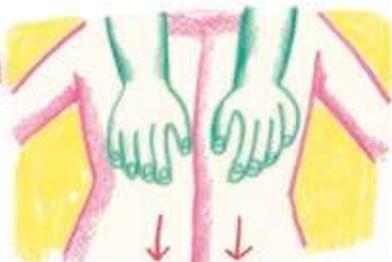
➔ Informatevi in farmacia circa il dosaggio esatto. Trovate molte altre piante officinali su [helsana.ch/erbe](https://www.helsana.ch/erbe).

## Per un massaggio corretto

Aiuta contro le tensioni, stimola la circolazione e rilascia gli ormoni della felicità: il classico massaggio alla schiena e le sue cinque mosse.



**Preparazione:** scegliete un supporto adatto e una posizione del corpo comoda e rilassata. Domandate alla persona dove avverte tensioni e quale intensità desidera per la pressione applicata.



**Sfiurare (effleurage):** scaldare le mani e versare un po' di olio massaggiante sulla schiena. Il massaggio a sfioro è il metodo più delicato ed è indicato nella fase iniziale o per distendere la muscolatura tra una fase e l'altra.



**Impastare (petrissage):** con le dita o la mano intera massaggiare e impastare la pelle e i muscoli. Nei punti contratti iniziare con un tocco delicato, così il tessuto si distende ed è anche irrorato meglio.



**Frizionare:** con molta cautela frizionare la pelle e i muscoli sottostanti con piccoli movimenti circolari. Utilizzare le punte delle dita o le eminenze della mano.



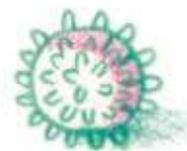
**Picchiettare (tapotement):** con il bordo della mano, una mano a coppa o la punta delle dita sciogliere i muscoli irrigiditi picchiando ritmicamente sulla pelle.



**Scuotere (vibrazione):** con rapidi movimenti avanti e indietro delle punte delle dita o della mano aperta far vibrare la muscolatura sciogliendola. Preferibilmente verso la fine del massaggio.

### Prendersi cura della propria schiena

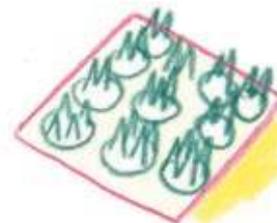
Un automassaggio allevia le tensioni e gli irrigidimenti muscolari locali, i cosiddetti trigger point. Può avere anche un effetto preventivo. Ecco qualche attrezzo utile:



**Pallina massaggiante:** per massaggi con compressioni circolari da sdraiati oppure in piedi appoggiati a una parete.



**Rullo di schiuma:** appoggiarsi al tubo di schiuma con il muscolo interessato e farlo rotolare lungo il muscolo.



**Tappetino per agopressione:** stendere il tappetino su una superficie morbida (materasso) e sdraiarsi sopra con indosso gli abiti (variante più soft per i principianti).

#### Don'ts

- Mai senza olio o crema
- Non premere troppo forte
- Mai direttamente sulla colonna vertebrale o altre ossa
- Mai in caso di dolori intensi e acuti alla schiena
- Mai sulle donne incinte

## Quanta forza di carattere

Schiacciata, operata o incredibilmente forte. Tre storie straordinarie dove la schiena è protagonista.



L'aspirapolvere per lei è un peso piuma. Roswitha Leutenegger nel suo posto di lavoro a Zollikon (ZH).

**Roswitha Leutenegger, 57 anni, ha bisogno di una schiena forte**

«Sollevo di tutto e la mia schiena non si lamenta mai. Faccio attenzione a piegare le ginocchia e ad avvicinare al corpo gli oggetti più pesanti. Molte persone compiono i movimenti sbagliati, lo noto spesso. Bisognerebbe starci davvero attenti. Abbiamo una sola schiena.

Da quando diciotto anni fa ho iniziato a lavorare al centro di raccolta a Zollikon, durante il lavoro indosso una cintura con zavorra per sollevatori di pesi. Me la regalò mio marito all'epoca. La cintura è fantastica, sostiene la mia colonna vertebrale e quando la indosso non ho paura di sollevare i pesi. Con gli oggetti particolarmente pesanti mi aiutano i clienti, oppure chiedo a qualcuno. Ad esempio, issiamo insieme il divano ingombrante e lo gettiamo nel cassone. Il cassone compatta tutto insieme, ha una potenza di ventidue tonnellate.

Negli ultimi anni le persone hanno preso l'abitudine di sbarazzarsi degli oggetti inutili e dal lockdown ancora di più. È incredibile quanta roba scartano! Di tutto e di più, cartoni così come giganteschi apparecchi elettronici.

Amo il mio lavoro e ho clienti in gamba. Vengono molto volentieri, anche i bambini. Ma devo sempre controllare che non vi siano ancora batterie, pezzi metallici oppure oggetti inquinanti nelle valigie e nei sacchetti. Ai bambini che aiutano i loro genitori a smaltire do sempre una caramella.

Mi tengo in forma sin da quando ero bambina. Sono stata abituata a dare una mano anche in giardino e oggi coltivo un grande orto urbano tutto mio. Vado spesso a passeggiare insieme a mio marito. Per restare in buona salute, ogni mattina bevo un bicchiere di succo di limone appena spremuto. Prendo calcio per le ossa, capsule con germi di grano e succo con olio di fegato di merluzzo. Tutti nella mia famiglia hanno vissuto oltre novant'anni. Devo ammettere di avere ottime prospettive.»

**«Con la cintura indosso non ho paura di sollevare i pesi.»**

**Patrick Redl Wehrli, 52 anni, operato per un'ernia del disco**

«Soffrivo ormai da tempo di mal di schiena e cercavo di tenerlo sotto controllo con fisioterapia e massaggi. Ho continuato a giocare a calcio. Non volevo rinunciare al mio sport preferito e alle partite.

All'improvviso, durante le vacanze invernali di dieci anni fa, qualcosa è drasticamente cambiato: dopo aver trasportato le valigie di tutta la famiglia, ho iniziato ad avvertire dolori micidiali. Qualche giorno più tardi non riuscivo più quasi a stare in piedi. I sanitari sono dovuti venire a prendermi nella casa di montagna, dove stavamo, e portarmi con una slitta di soccorso a Lenzerheide. Prima sono andato dal medico e poi in ambulanza all'ospedale di Coira.

Il medico curante ha insistito per un intervento urgente, altrimenti nel giro di poche ore sarei rimasto paralizzato. Un vero shock. Non avevo scelta.

L'operazione è andata bene. Il medico ha rimosso la parte gelatinosa del disco intervertebrale, per fortuna nulla si è irrigidito. Ho trascorso quattro giorni in ospedale. Poi ho ricominciato a

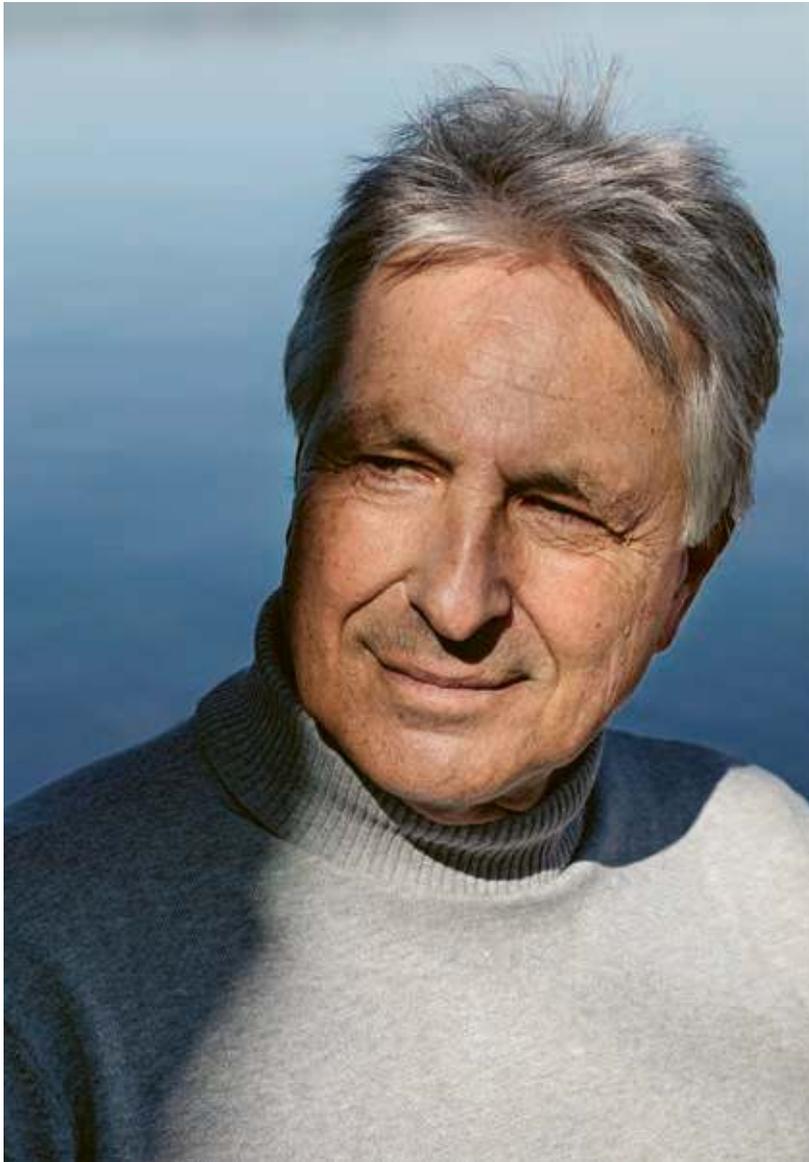
## **«Mi impegno a fare attività fisica e a tenere sotto controllo il mio peso.»**

lavorare, tutto è andato per il meglio. Di solito dopo un intervento del genere si rimane in malattia per diverse settimane. Tuttavia, essendo un grafico, illustratore e graffitista freelance non potevo permettermelo. La mia assicurazione contro le perdite paga solo dopo due mesi. Così mi sono rimesso a lavorare al mio scrittoio, andando però a stendermi un attimo ogni mezz'ora circa.

Ci sono voluti due anni per tornare in forma. Da allora mi sento bene. Mi impegno a fare attività fisica, a tenere sotto controllo il mio peso e non sollevo oggetti pesanti. Faccio regolarmente pilates, gioco a tennis e vado a correre. A calcio, purtroppo, non gioco più.»



Ha dovuto sottoporsi a un intervento d'urgenza: l'artista Patrick Redl Wehrli nel suo atelier.



Karl Emmenegger praticava sport a livello professionistico fino a quando un incidente d'auto lo ha costretto a cambiare radicalmente vita.

**Karl Emmenegger, 69 anni,  
paraplegico dopo un  
incidente**

«Un colpo di sonno al volante ha cambiato per sempre la mia vita. Avevo ventisette anni, studiavo ingegneria meccanica all'università, praticavo volo acrobatico ed ero un giocatore di pallamano della nazionale A. In un colpo mi sono trovato paralizzato dalla dodicesima vertebra dorsale in giù. A causa dell'incidente ho perso molte delle cose cui tenevo. Per fortuna ero circondato da persone d'oro.»

La vertebra danneggiata purtroppo era solo schiacciata e non rotta, il che ha reso un po' più complesso il trattamento. Oggi mi avrebbero operato, ma all'epoca non si osava ancora tanto. Al posto dell'intervento, mi hanno lasciato due mesi con dei pesi appesi alla testa e alle gambe. In questo modo i medici hanno tentato di rimettere in sesto la vertebra schiacciata, riuscendoci però solo in parte. È stata una tortura. Anche la riabilitazione dopo è stata dura.

**«Per fortuna ero  
circondato da  
persone d'oro.»**

Ci sono voluti cinque anni per accettare la sedia a rotelle e la mia nuova condizione. Sono andato in vacanza per la prima volta dopo dieci anni. Prima non ne avevo proprio voglia. Cosa andavo a fare in spiaggia, a guardare gli altri giocare a beach-volley? Ho sofferto anche per aver perso la mia sessualità. Per molto tempo è stato un vero inferno. Mi aveva quasi sopraffatto. Sono dovuto arrivare quasi a cinquant'anni per ritrovare la mia virilità. È quando ho conosciuto la mia attuale moglie.

Sono strafortunato con il mio corpo. Non ho mai sofferto di dolori dell'arto fantasma o punti di pressione. Ho avuto fortuna proprio in generale.

Dopo l'incidente ho dovuto riorganizzare anche la mia vita professionale. Non avevo intenzione di vivere con l'AI. Tuttavia, le persone come me, che volevano ricostruire la loro vita, all'epoca non potevano contare su grandi aiuti. Durante la riabilitazione mi hanno fornito poche indicazioni. La legge sull'assicurazione per l'invalidità non contemplava il concetto di carriera.

Durante la riabilitazione però ho anche incontrato il dottor Guido Zäch. Nel 1989, quando stava ancora progettando il centro per paraplegici di Nottwil, gli ho spiegato che bisognava assolutamente migliorare il servizio di consulenza professionale per le persone in sedia a rotelle, e lui ha elaborato un concetto. Senza pensarci su, mi ha scelto come responsabile per la formazione professionale nel suo nuovo centro.

Prima di allora non avevo mai fatto il consulente professionale! Zäch invece mi ha incoraggiato a intraprendere quella strada. È stata davvero una

fortuna poter fare quell'esperienza formativa. I venticinque anni successivi sono stati molto belli. Fino al pensionamento ho assistito quasi duemila persone. Ho avuto modo di vedere ripetutamente quali risorse incredibili abbiamo noi esseri umani. Una cosa però è fondamentale: per riuscire a cambiare una situazione, bisogna crederci e avere una visione per il futuro.

In tutti quegli anni, come paraplegico ho assistito a progressi sociali enormi. Oggi la società ci dà un'opportunità. Sono veramente orgoglioso di aver dato anche il mio piccolo contributo. Guardando indietro, posso affermare: ho avuto una vita straordinaria.»



Ripercorre felice la sua vita e la sua carriera professionale:  
Karl Emmenegger lungo la riva del lago di Sempach.

# Glossario

## A

### Atlante

Atlante è la prima vertebra cervicale e sostiene il nostro cranio. Il suo nome deriva dalla mitologia greca. Il gigante Atlante trasportava il globo terrestre sulle sue spalle, così come la nostra vertebra cervicale con il cranio.

## C

### Canale vertebrale

Ogni vertebra ha un forame vertebrale. Quando le vertebre sono allineate una dopo l'altra, questi forami formano il canale vertebrale, al cui interno si trovano il midollo spinale e i nervi.

### Cifosi

Così viene chiamata l'incurvatura della colonna vertebrale a convessità posteriore nella parte alta e nella parte sacrale. In caso di accentuazione patologica, detta ipercifosi, può formarsi un incurvamento o gobba. L'opposto della cifosi è la → lordosi.

### Coccige

Il coccige è l'ultima porzione della colonna vertebrale. È composto da quattro o cinque vertebre che si fondono a formare un unico osso. Intorno sono fissati muscoli, tendini e legamenti del bacino.

## D

### Discus intervertebralis

Questo è il termine tecnico latino per disco intervertebrale. «Ernia» indica una sua perforazione o un prolasso.

## E

### Endoscopia

Si tratta di uno strumento medico dalla forma di un tubo flessibile dotato di una telecamera. Durante l'intervento, il medico introduce l'endoscopia attraverso piccole incisioni. In questo modo è possibile curare anche un'ernia del disco in maniera poco invasiva.

### Ernia del disco

La causa principale di un'ernia del disco è l'alterazione di natura degenerativa del disco intervertebrale. Se si manifestano sintomi, le persone colpite soffrono, tra l'altro, di dolori lancinanti alla gamba o nell'area del fondo schiena o possono persino comparire paralisi di singoli muscoli.

## F

### Failed Back Surgery Syndrom

I chirurghi utilizzano questo termine quando, anche dopo ripetuti interventi alla schiena, i dolori persistono.

### Frozen Shoulder

La spalla congelata o capsulite adesiva è una malattia di natura infiammatoria che colpisce la mucosa dell'articolazione e la capsula articolare. Insorgono così forti dolori accompagnati spesso da una significativa limitazione della mobilità della spalla.

## L

### Lesioni spinali

Se il midollo spinale è danneggiato, possono insorgere paralisi a gambe e braccia. Queste dipendono dall'altezza del midollo lesionato. Le persone con una paralisi da lesione spinale sono dette paraplegiche o tetraplegiche.

### Lordosi

La lordosi è un'incurvatura fisiologica della colonna vertebrale a convessità anteriore nel tratto cervicale e lombare. Una ridotta curvatura, l'ipolordosi, può impedire alle persone colpite ad esempio di camminare in posizione eretta. L'opposto della lordosi è la → cifosi.

## M

### Muscolatura autoctona della schiena

È costituita dai muscoli profondi che stabilizzano la colonna vertebrale e la mantengono in posizione eretta. Vengono chiamati anche muscoli primari. Nel suo insieme, questo gruppo di muscoli è conosciuto come la muscolatura autoctona della schiena (Musculus erector spinae).

### Muscolatura fasica

Questi muscoli scheletrici sono responsabili del dinamismo, quindi della funzione motoria.

### Muscolatura superficiale della schiena

Si chiama così la muscolatura che si trova dietro i muscoli profondi della schiena e li sostiene. Viene definita anche come la muscolatura della schiena non autoctona, alloctona o secondaria.

### Muscolatura tonica

A differenza della muscolatura fasica ha più che altro una funzione di sostegno. È proprio grazie alla muscolatura tonica che riusciamo a stare eretti.

## N

### Nervi spinali

Nel canale vertebrale del midollo spinale risiedono i nervi spinali. Escono lateralmente dal canale vertebrale, tra una vertebra e l'altra, uno a sinistra e l'altro a destra. Ogni essere

umano ha trentun paia di questi nervi. Ogni coppia di nervi controlla una determinata parte del corpo.

## O

### Osso sacro

La penultima porzione della colonna vertebrale è costituita dall'osso sacro. Le cinque vertebre sacrali si fondono a formare un unico osso rigido dalla forma di cuneo. Insieme alle ali iliache forma il bacino e trasferisce il peso del tronco alle cosce.

### Osteopenia

Le ossa iniziano a perdere la propria densità minerale, ma non si verificano ancora fratture. L'osteopenia potrebbe essere un precursore → dell'osteoporosi. Una delle tante cause potrebbe essere la malnutrizione.

### Osteoporosi

Questa malattia causa la perdita di massa ossea in tutto lo scheletro. Le ossa diventano porose, instabili e, di conseguenza, più fragili. L'osteoporosi tende a colpire le persone più anziane, per lo più donne.

## P

### Paraplegia

A seconda dell'altezza della paralisi, nelle persone paraplegiche la parte inferiore del corpo è affetta da paralisi. Si parla di tetraplegia quando sono coinvolte anche le braccia.

## S

### Squilibrio muscolare

I muscoli lavorano sempre in coppia, come agonista e antagonista. Se un gruppo muscolare viene eccessivamente sollecitato e l'antagonista trascurato, si crea uno squilibrio. Si manifestano così alterazioni nella postura e nella staticità. Le possibili cause sono, ad esempio, una postura errata o deformazioni come la scoliosi.

## T

### Tessuti molli

Tra i tessuti molli rientrano tutte le strutture non ossee del corpo come muscoli, tendini, legamenti, borse sinoviali, tessuti adiposi, tessuti connettivi, nervi e vasi.

### Tono

Per tono muscolare si intende lo stato di tensione di un muscolo. Si mantiene anche in una condizione di riposo e varia a seconda dello sforzo del muscolo.

## V

### Vertebra

Le vertebre sono i costituenti ossei della colonna vertebrale. Sono composte da un corpo vertebrale e da un arco vertebrale con le sue appendici e articolazioni.

# Ordinare le guide

Avete già tutte le nostre guide?  
Potete ordinare gratuitamente  
le edizioni che vi siete persi.



01: Stress  
02: Calorie  
03: Respirazione

04: Sonno  
05: Muscoli  
06: Cuore

07: Intestino  
08: Primo soccorso  
09: Schiena

Vi basterà compilare il formulario di ordinazione  
sul nostro sito web per ricevere le guide per posta.

→ [helsana.ch/guide](https://helsana.ch/guide)



## Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come allegato alla rivista per i clienti «Attuale».  
**Editore:** Helsana Assicurazioni SA **Redazione:** «Attuale/Guida», casella postale 8081 Zurigo, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Responsabilità generale:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Responsabile testi:** Daniela Diener **Redazione:** Lara Brunner, Olivia Goricanec-Sedlak, Diana Knecht, Karin Rechsteiner, Daniela Schori **Realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA **Ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo, (consulenza esterna: Rainer Brenner) **Traduzione e revisione:** Supertext AG **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o [helsana.ch/contacto](https://helsana.ch/contacto). Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.  
©Helsana, 2021. La riproduzione – anche solo di estratti – non è ammessa senza indicazione della fonte.  
**Fonti iconografiche:** Luigi Olivadoti: illustrazione Getty Images/Toronto Star Archives: pagg. 24–25 Getty Images/Steve Smith: pag. 26 KEYSTONE/Georgios Kefalas: pag. 27 PjrStudio/Alamy Stock Foto: pag. 28 Afla Co. Ltd./Alamy Stock Foto/Nippon News: pag. 29 All Star Picture Library/Alamy Stock Foto: pag. 30 KEYSTONE/MAGNUM PHOTOS/Elliott Erwitt: pag. 31 bpk/Hamburger Kunsthalle/Elke Walford: pag. 32 imago images/Roland Mühlanger: pag. 33 Anja Wille-Schori: pagg. 50–51 Anne Morgenstern: pagg. 54–61



stampato in  
svizzera

Siete di  
nuovo  
già seduti?