

La parola al paziente: un caso di lombalgia

Il mal di schiena non viene mai per caso!

Parlare oggi di mal di schiena è diventato quasi una moda. Tale patologia è infatti da moltissimi anni al centro dell'attenzione del mondo scientifico perché rappresenta uno dei disturbi più frequenti e più invalidanti per la popolazione, dunque anche uno dei maggiori costi per la sanità mondiale. Spesso costringe al riposo, ad assentarsi dal lavoro e persino a rimanere a letto per alcuni giorni. Negli ultimi anni, tuttavia, poiché il riposo obbligato non ha prodotto i risultati sperati, i medici consigliano non più di mettersi a letto e a riposo, ma di trovare il modo per mantenersi attivi, ad esempio facendo della ginnastica o la rieducazione più idonea.

La mia esperienza personale, nata e cresciuta in studio prima come kinesioterapista, poi come Mezierrista, e infine come Posturologo, mi ha indotto ad osservare numerosissimi dati e fattori molto importanti, che vedremo insieme fra poco. Va detto che tali aspetti sono oggi ampiamente sottolineati anche dalla Posturologia, cioè da quella "branca trasversale della medicina", che nel corso degli anni ha cercato di arricchire le conoscenze sulle relazioni esistenti fra i vari distretti corporei, i vari organi, il sistema nervoso e quello muscolare, i denti, gli occhi, i piedi, etc., e la condizione della nostra salute. Nella persona, infatti, tutto è in relazione con il tutto, ed ogni singola parte (pensieri, emozioni, corpo e ciascun distretto corporeo, etc.) influenza il tutto!

In questo articolo, per affrontare nel modo più concreto possibile la patologia del mal di schiena - come dicevamo una delle più frequenti al mondo - voglio sottoporre alla vostra attenzione un caso reale, quello del Signor Sergio, imprenditore lombardo di 47 anni. Il paziente mi spiegava come ormai la sua speranza che il mal di schiena

potesse passare da solo, era ormai svanita, dato che purtroppo continuava a peggiorare. Il dolore era insorto circa 17 anni prima e, come quasi tutti i pazienti, neppure Sergio ricordava più perché e come era iniziato. Aveva solo bene a mente che all'inizio lo avevano rassicurato dicendogli che: "il dolore così come era arrivato, se ne sarebbe poi andato". Ma ciò non era successo.

Poi d'un tratto, stuzzicando i suoi ricordi, egli rivide l'immagine del momento in cui, proprio 17 anni prima (mentre era intento a sollevare un peso per un lavoro domestico), aveva accusato una fitta alla schiena che per qualche giorno lo aveva reso quasi invalido, e che si era poi attenuata senza però mai scomparire del tutto. Anzi, negli ultimi anni il dolore era andato via via peggiorando, al punto che durante l'estate, ogni tanto Sergio rimaneva bloccato per qualche giorno. Ormai questo mal di schiena gli assorbiva così tanta attenzione ed energia da non poter più resistere oltre; persino di notte lo tormentava, impedendogli di riposare bene e svegliandolo spesso verso le due di notte, così che al mattino si alzava più stanco di quando era andato a dormire.

Cercai di capire il filo conduttore della sua storia e del suo dolore e insieme andammo alla ricerca degli altri pezzi mancanti del puzzle. Rilevai dei dati degni di nota, che elenco sinteticamente: * egli fu operato di appendicectomia in peritonite all'età di 8 anni, e

nonostante l'intervento ben riuscito, accusò per un bel po' di anni delle coliche addominali;

* i disturbi intestinali si erano intensificati da circa 20 anni, cioè da quando un incidente d'auto gli causò un colpo al petto ed al diaframma (muscolo principale della respirazione, posto dentro la cassa toracica - foto 1), che gli provocò una successiva difficoltà respiratoria;

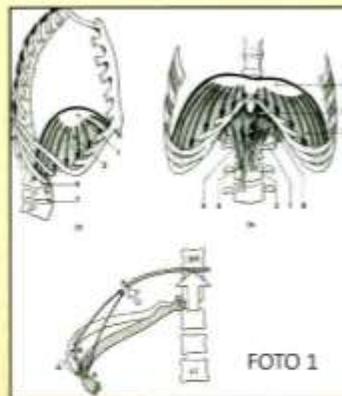
* i frequentissimi risvegli sempre alle 2 di notte, erano che per la Medicina Cinese rappresenta il picco di massima attività del fegato, diventavano molto significativi se collegati e sommati ad un altro particolare che colsi dalla "lettura fisiognomica" di Sergio, cioè dall'interpretazione sul viso del paziente del "segno" indicativo dello stato energetico dei singoli distretti corporei, (similmente a come avviene con l'iride nell'interpretazione iridologica). Risultava infatti con chiarezza una sofferenza di carattere energetico al fegato. Tendo a precisare che la fisiognomica (studi antichi della medicina Cinese), non vuole rivestire importanza diagnostica o interpretativa di uno stato di salute, ma solo e soltanto uno spunto riflessivo sulla condizione energetica di alcune parti del corpo;

* all'età di 12 anni il paziente aveva subito un trauma ad un ginocchio, suturato con numerosi punti. Tale informazione per il posturologo è importante perché è accertato che anche le cicatrici rivestono un'importanza notevole sull'informazione che il sistema nervoso raccoglie dalla pelle. Infatti, a livello fetale, la pelle ed il sistema nervoso si originano dalla stessa matrice e quindi rimangono sempre correlati e capaci di influenzarsi a vicenda per tutta la vita; un po' come succede con i parviti stretti, di primo grado!

* Sergio riferiva inoltre come il suo livello energetico degli ultimi tempi era divenuto veramente basso; * altro aspetto importante a cui il paziente non aveva dato sufficiente peso, pur avendo notato la correlazione, era il fatto

che quando "sgarrava" nell'alimentazione, subito avvertiva disagio, pesantezza al fegato e soprattutto un'impennata del dolore del mal di schiena.

La condizione non buona del suo intestino veniva confermata dal fatto che l'evacuazione non avveniva puntualmente ogni giorno (come dovrebbe essere), ma solo ogni 2 o 3 giorni, e che il suo alito risultava particolarmente pesante.



Fu importante spiegare al mio paziente come ogni organo del corpo, avendo compiti ben precisi, vada agevolato nello svolgere ciascuna sua funzione nel miglior modo possibile, e non invece alla meno peggio, lasciando fare al caso. Prendiamo ad esempio l'intestino, che dovrebbe assorbire gli elementi necessari alla sopravvivenza e poi scaricarsi ogni giorno per eliminare ciò che non è adatto alla nostra biologia. Se non è più in grado di liberarsi quotidianamente, provoca un'intossicazione del corpo; né più né meno di quello che succederebbe in auto se viaggiassimo così a bordo il bidone dell'immundizia dal contenuto in stadio fermentativo, o peggio in putrefazione: odore e tossicità la farebbero da padrone e le persone in auto si intossicherebbero!

Procediamo con il paragone della nostra auto ed osserviamo il meccanismo dell'alimentazione: tutti sappiamo che in primo luogo il combustibile deve essere idoneo ed esattamente del tipo previsto dal costruttore dell'autovettura, pena l'arresto o il danno irreversibile del motore.

Anche per il corpo umano esistono in natura cibi consoni e non: alcuni cibi sono adatti solo per la "gola", ma non altrettanto per lo stomaco ed ancor peggio per l'intestino, dunque risultano dannosi e non adatti alla nostra biologia...

Inoltre, potremmo osservare come in relazione alla combustione del carburante, il tubo di scappamento (marmitta), scarica ed elimina i gas tossici nell'istante stesso in cui avviene la combustione e non dopo ore o giorni. Infatti se ciò non avvenisse, il motore si spegnerebbe e, ancor peggio, gli scarichi verrebbero immessi in circolo dentro la vettura, con conseguente avvelenamento del conducente.

E qui ci ricordiamo al famoso bidone dell'immundizia che viaggia a bordo con noi: in pratica se mangiamo ogni giorno, dovremmo anche scaricarci ogni giorno! Ecco come, anche con un semplice esempio di vita reale, il posturologo possa e debba informare ed educare il paziente alla postura ed ad uno stile di vita più sano e corretto, anche attraverso nozioni molto semplici.

Tornando a Sergio, come ultima informazione mi disse di essersi accorto che per

alleggerire il mal di schiena spesso si sorprende con il fiato sospeso e bloccato e quando lasciava andare la respirazione in modo libero e giusto, la lombalgia tendeva ad aumentare.

A questo punto, come un detective, cercai di collegare tra loro tutte le informazioni verbali fornitemi dal paziente e tutte quelle che ero riuscito a cogliere, osservando ed ascoltando il suo corpo con spirito investigativo.

Capii che il suo mal di schiena, iniziato da un vecchio stiramento/spasmo lombare, non era mai scomparso, anzi, si era intensificato a causa dei successivi condizionamenti del suo fegato sempre un po' ingrossato, del suo intestino in stato "fermentativo", del suo diaframma sempre teso per lo stress del lavoro ma anche per il contraccollo che aveva subito durante l'incidente in auto all'età di 27 anni.

Spiegai al paziente il legame che intercorre fra un fegato sofferente, teso ed un po' ingrossato ed il diaframma, muscolo principale della respirazione, dato che il diaframma sta proprio sopra al fegato, e se questi è un po' ingrossato, disturba il diaframma stesso nel suo compito quotidiano: deve muoversi in continuazione, per circa 14/18 volte al minuto, giorno e notte incessantemente. Tale movimento di corsa in su ed in giù deve svolgersi in modo libero come le ali di una farfalla, senza incontrare alcun ostacolo (neppure il fegato) né venir frenato dall'ansia, dalle tensioni, dalle preoccupazioni, dal dolore... altrimenti il diaframma si irrigidisce e col tempo si blocca.

E quando il diaframma raggiunge queste condizioni, una parte della nostra salute è già compromessa, proprio perché gli rimarranno solo movimenti piccoli e frenati, ormai insufficienti a garantire una vita corretta e sana. Infatti l'irrigidimento del muscolo ne provoca l'accorciamento, quindi anche il diaframma, che si attacca alla zona lombare della colonna vertebrale, se è teso e corto traziona le vertebre in modo eccessivo, comprimendole le une contro le altre e contribuendo così alla comparsa di compressioni radicolari, protrusioni discali, ernie discali, senza escludere le ernie jatali.

Un diaframma sempre teso e dal movimento ormai scarso, inoltre, ridurrà anche la corretta respirazione, il corretto "pompiaggio" al sistema venoso, al sistema linfatico, al sistema digestivo, etc., provocando quindi un notevole danno all'intero sistema.

Mentre spiegavo queste informazioni al paziente, avevo inizia-

to a trattarlo in terapia, cominciando proprio con delle manovre sul suo diaframma. Come potete vedere nelle foto seguenti, la manovra ha lo scopo di allentare le forti tensioni del diaframma, obbligandolo a risalire e fare i movimenti liberi che gli sono dovuti.



Queste manovre devono però essere fatte in postura corretta, ovvero particolari posizioni mantenute nel tempo al fine di far reagire le catene muscolari ed ottenere un allungamento dell'intero sistema muscolare e fasciale.

Nel caso di Sergio, la tensione del diaframma era tale da rendere appena possibile l'azione di riallungamento delle sue fibre palpabili; poi pian piano questa forte tensione iniziale che gli causava disagio divenne più accettabile. Pochi minuti dopo il suo respiro era già più libero, ma ciò che sorprese Sergio fu che la zona lombare cominciò di colpo a fargli sentire con un inaspettato e violento crampo, poi con una forte tensione che si irradiò lungo la colonna dal lato destro, arrivando fino alla spalla destra e poi al collo, il tutto in pochi minuti.

Io ero contento perché queste reazioni sono molto significative, ed indicano che la strada che si sta percorrendo è quella giusta. Circa 15 minuti dopo, Sergio esclamò: "finalmente posso mollare il respiro!". Alzatosi in piedi, mi disse che si sentiva molto più leggero e che la tensione ed il dolore alla zona lombare si erano ridotti del 50%. A questo punto ci congedammo, dandoci appuntamento alla settimana seguente per la seconda seduta (come da protocollo posturale per tale metodologia, infatti, la scadenza è una a settimana).

Quei pochi giorni trascorsero, per Sergio, all'insegna dell'ottimismo e della speranza, dal momento che il dolore si stabilizzò e si mantenne costantemente ridotto alla metà.

Alla terza seduta Sergio non avvertiva quasi più il mal di schiena, a parte qualche piccolo segnale in fase di sforzi pesanti durante i lavori di giardinaggio domenicali. Durante queste sedute, inclusa la quinta ed ultima, trattammo il diaframma, i musco-

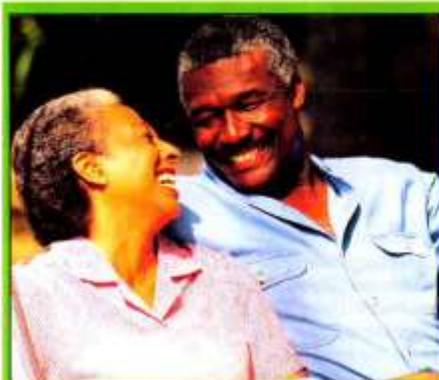


li Psoas (quelli che permettono alla coscia di flettersi sul busto) e i muscoli paravertebrali (quelli che corrono lungo la spina dorsale), sempre e solo in allungamento e mai in potenziamento: questi muscoli infatti, essendo sempre troppo tesi, col passare del tempo divengono troppo corti e quindi schiacciano e comprimono le vertebre.

A differenza di quanto sembrerebbe nel linguaggio comune, infatti, i muscoli non sono mai troppo deboli, cioè ipotonici, ma anzi troppo "tonici", anche se sottili, dando l'idea di muscoli che devono essere potenziati. Per cui in questi casi si agisce sempre nella direzione del decoaptare, diastarsare, ovvero dell'allentare l'eccesso di tensioni responsabili di moltissime algie e dei classici dolori muscolo-articolari.

Nella tecnica posturale che noi adottiamo e che si intravedeva nelle foto, poiché il corpo viene sollecitato nella sua globalità in relazione alle catene muscolari, ne consegue che tutti i muscoli devono essere sollecitati verso l'"allungamento", che determina a sua volta una "libertà" delle articolazioni compresse; quindi un'immediata maggiore possibilità ed ampiezza dei movimenti.

Un altro aspetto importante che segnalai a Sergio, non vorrei dimenticare di riferirvelo, fu l'invito a migliorare la sua alimentazione, troppo ricca di fritti, dolci di ogni genere e vino abbondante al pasto. Di certo non volli sostituirmi al dietologo o al suo medico, ma il solo buon senso fu sufficiente per capire



QUETIAPINA e RIVASTIGMINA fanno migliorare o peggiorare i malati di Alzheimer?

Uno studio, condotto dall'Università di Oxford e pubblicato dal British Medical Journal, ritiene che la quetiapina e la rivastigmina, farmaci utilizzati per la cura della demenza e dell'Alzheimer, potrebbero esporre ad ulteriore rischio i pazienti, raddoppiando la velocità di progressione della malattia. La ricerca ha coinvolto circa 100 ospiti di una casa di riposo, divisi in 3 gruppi trattati, rispettivamente, con quetiapina, rivastigmina e placebo. A distanza di 3 mesi e 6 settimane si è scoperto che la cura non ha prodotto vantaggi, anzi le condizioni cognitive dei pazienti sono

peggiorate, mentre in altri è stata riscontrata una rapida progressione nella perdita della memoria. Novartis ed AstraZeneca, aziende che commercializzano i medicinali, difendono i loro prodotti sostenendo che molti studi in tutto il mondo ne hanno dimostrato sicurezza ed efficacia. AstraZeneca afferma che i risultati dello studio pubblicato su BMJ non sono coerenti con le evidenze degli studi precedenti. Questi trial di maggiori dimensioni, incluso lo studio STAR (Serquel in the Treatment of Agitation in Residents with Dementia) che ha coinvolto 333 pazienti, hanno dimostrato che quetiapina, al dosaggio di 200 mg al giorno, è efficace nel ridurre l'agitazione e non è associata a declino cognitivo.

che ormai ogni filosofia, o corrente di pensiero in campo dietetico, è concorde sulla necessità di eliminare fritti, grassi, dolci, alcolici, caffè, etc.

La quinta ed ultima seduta si concluse con Sergio soddisfatto perché non avvertiva più il mal di schiena. Nel congedarci, gli consigliai di dedicare pochi minuti ogni giorno a qualche semplice esercizio di carattere posturale, per mantenersi in buona salute. Proprio come fanno i gatti che, stirandosi quotidianamente, riescono a conservare le articolazioni in forma, e quindi rimangono sani ed elastici per tutti gli anni della loro vita.

Daniele RAGGI, Posturologo, Chinesiterapeuta.

Docente Master in Posturologia c/o la 1a Facoltà di Medicina e Chirurgia, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Patologia, Università "La Sapienza" di Roma (a.a.2002/2003).

Docente c/o l'Università Cattolica Sacro Cuore di Milano, corso di specializzazione in Posturologia e Ginnastica Adattativa e Compensativa - Facoltà di Scienze della Formazione, Scienze Motorie (a.a. 2004/2005).

Per informazioni sul Metodo Raggi® - Puncfit® rivolgersi a Studio Sport 2000, telefono 02.39257427, info@studiosport.it, www.studiosport.it

novità nella cura della pelle

PSORACTIVE
osmodyn

LA LINEA NOVITÀ PER LA DERMOCOSMESI DI PELLI PSORIASICHE, IPERCHERATOSICHE, DESQUAMANTI, SECCHE.

Vari test clinici dimostrano l'efficacia dell'azione dei Sali del Mar Morto abbinati ad altre sostanze vegetali nel trattamento di pelli con tendenza alla psoriasi, alla secchezza, alla desquamazione. I principi attivi contenuti nei prodotti della linea PSORACTIVE Osmodyn, abbinati alla presenza di Sali del Mar Morto purificati, esplicano la loro azione dermocosmetica come agenti di detersione specifica, come aridescizzanti, come semiriduttori cutanei e come rilassanti e lenitivi epidermici. Particolarmente adatta a pelli con tendenza psoriasica la PSORACTIVE Crema Reipidante e PSORACTIVE Fiale Reneralizzanti per il cuoio capelluto irritato.

GRICAR s.r.l. - Tel. 039 882144 fax - www.gricar.net

CHIEDI ALLA TUA FARMACIA DI FIDUCIA