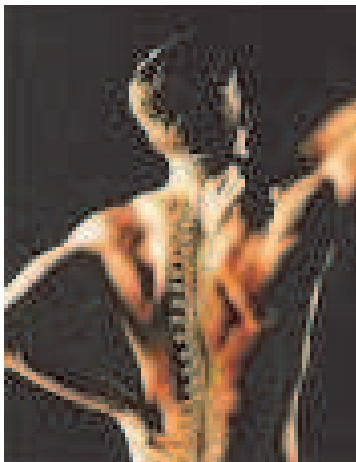


Mal di schiena... il male del secolo!!

Lo sapevi che:

- l'80% della popolazione adulta nei paesi industrializzati soffre di lombalgia.
- Il mal di schiena è la causa principale di astensione dal lavoro.
- Dopo le malattie da raffreddamento e' la causa più frequente di visite mediche.
- Negli Stati Uniti rappresenta la quinta causa di ricovero ospedaliero.
- E' la patologia benigna più costosa nei paesi industrializzati.

Le cause di dolore vertebrale sono numerose. Alcuni studi hanno evidenziato che solo il 20% delle lombalgie è provocato da un problema specifico della colonna vertebrale; il restante 80% è provocato da cause non specifiche quali posture e movimenti scorretti, stress psicologici, scadente forma fisica e eccesso di peso corporeo.

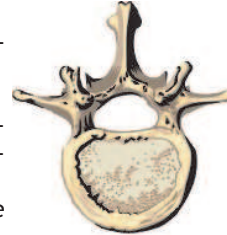


ERNIA DEL DISCO LOMBARE

Anatomia

Il disco intervertebrale è costituito da due parti: l'anulus fibroso esterno e il nucleo polposo, all'interno. Il nucleo, nel giovane, è costituito per il 90% di acqua.

La sua struttura gelatinosa consente al disco di permettere i movimenti reciproci fra le vertebre e di assorbire i carichi (compressivi, di taglio, torsione) che gravano sul rachide.



Epidemiologia

Più colpito il sesso maschile fra 30 e 50 anni
Più colpiti gli ultimi dischi (75% dei casi L4-L5 e L5-S1)

Eziopatogenesi

Dalla seconda decade di vita il disco va incontro a fenomeni degenerativi e diviene meno ricco di acqua e quindi meno elastico.

Fattori favorenti

Sovraccarichi funzionali, attività lavorative (manovali, facchini, autisti di mezzi pesanti), squilibri posturali, fumo, familiarità.

Classificazione

L'ernia può essere: *contenuta* (quando non ha ancora superato il legamento longitudinale posteriore), *espulsa* (quando il legamento longitudinale è stato superato, ma il frammento erniato è ancora in continuità con il nucleo polposo da cui è originato), *estrusa* (quando il frammento erniato è completamente staccato), *migrata* (quando il frammento erniato è scivolato in alto o in basso dietro al corpo vertebrale).



Spesso l'ernia del disco è asintomatica (è presente nel 30% di una popolazione che non ha mai sofferto di lombosciatalgia).



addominali e mal di schiena...

La loro funzione principale, oltre al contenimento delle pelvi, è quella di intervenire nell'espiazione, nella stabilizzazione della colonna vertebrale in stazione eretta e nell'espletamento di alcune funzioni fisiologiche (tra le quali, ad esempio, il parto).

Da un punto di vista puramente estetico, contribuiscono a modellare il "giro vita". L'allenamento della muscolatura addominale riveste un ruolo particolarmente importante, non certo per un fatto puramente estetico, ma perché tale muscolatura permette un miglioramento generalizzato del funzionamento dell'organismo.

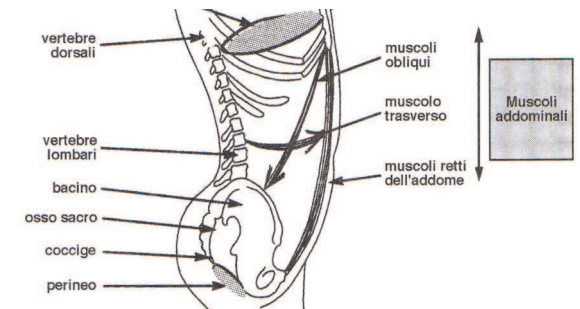


TRE GRUPPI MUSCOLARI

FORMANO LA NOSTRA CINTURA ADDOMINALE

- Trasverso
- Muscoli obliqui, grandi e piccoli
- Muscoli retti dell'addome

Il più importante tra questi tre gruppi muscolari è il muscolo trasverso la PANCIA PIATTA dei nostri sogni è dovuta a lui.



NON TONIFICHIAMO GLI ADDOMINALI SENZA RISPETTARE 3 REGOLE D'ORO!!

- * Un bacino mobile grazie allo stiramento dei muscoli posteriori degli arti inferiori.
- * Un trasverso tonico, garanzia di una pancia piatta.
- * Un perineo muscolare potente per poter resistere all'aumento di pressione intra-addominale provocato dal lavoro muscolare degli addominali.