

# OSTEOPOROSI

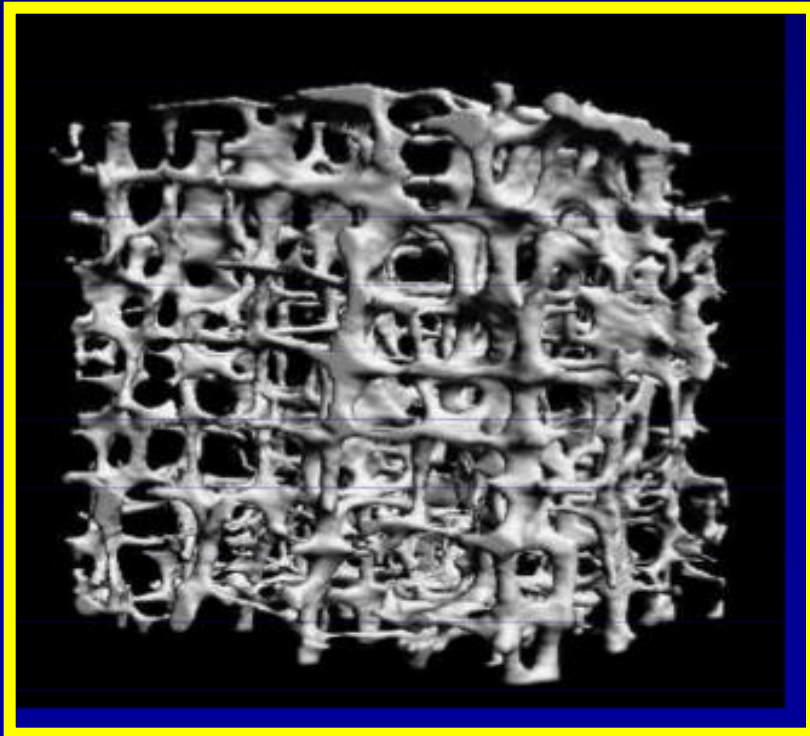
Malattia demineralizzante sistemica  
caratterizzata da una riduzione della massa di  
tessuto osseo.

(il tessuto osseo diviene porotico)

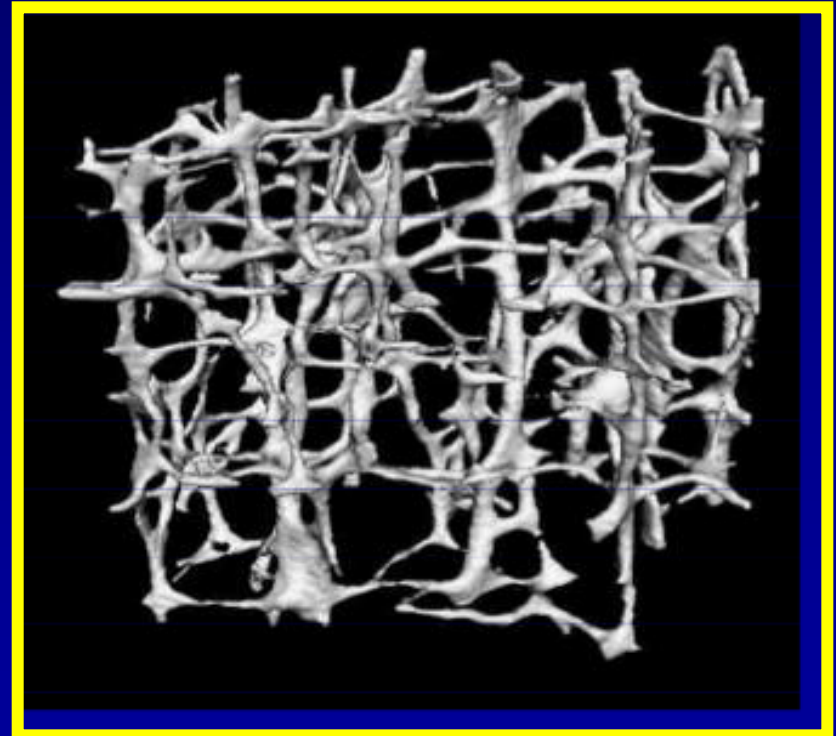
In pratica, il tessuto osseo  
diviene progressivamente più  
fragile

# Perdita dell'architettura trabecolare delle vertebre nella donna osteoporotica

**Donna normale**

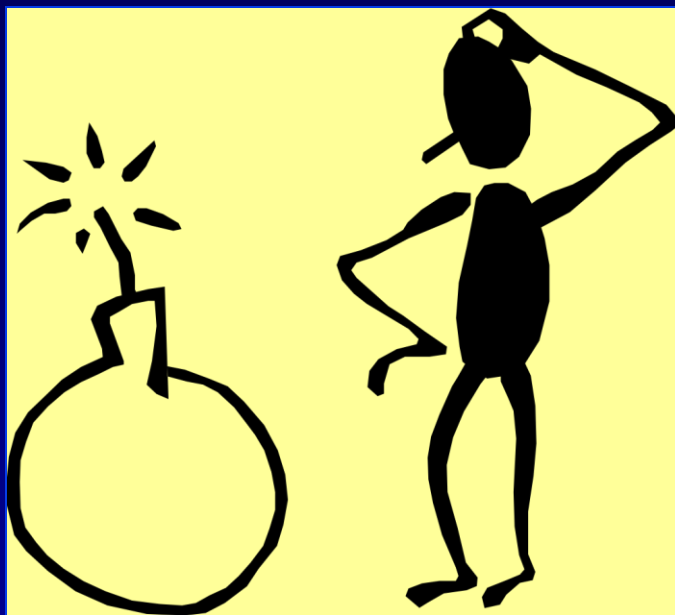


**Donna osteoporotica  
(con frattura vertebrale)**



**Perdita di massa ossea e di trabecole orizzontali**

...quando si manifesta, è tardi per poterla prevenire!....



CHE FARE?

***GIOCARE D'ANTICIPO !***

*per evitare la perdita di minerali*

La possibilità' di recuperare l' osso perduto  
e' ancora poco soddisfacente

L' ATTIVITA' FISICA si propone  
sicuramente e prepotentemente  
come **alternativa ottimale** alla fase  
preventiva e ad altri metodi più  
invasivi e costosi



# MASSA OSSEA

- Massimo picco = verso 30/35 anni
- Il suo maggior sviluppo si raggiunge con esercizi di " **caricamento dinamico** " che dovrebbero essere eseguiti quotidianamente da chi
- NON ha ancora osteoporosi ;
- Quindi = forma fisica ed esercizio **nell'adolescenza e nell'età giovanile** per contribuire a prevenire l'osteoporosi in età più avanzata

L' esercizio fisico ha altri vantaggi oltre al mantenimento della massa ossea:

- conserva la forma fisica
- previene le fratture

Allo stato attuale delle ricerche si può ritenere che nell' osteopenia da ipo/immobilità



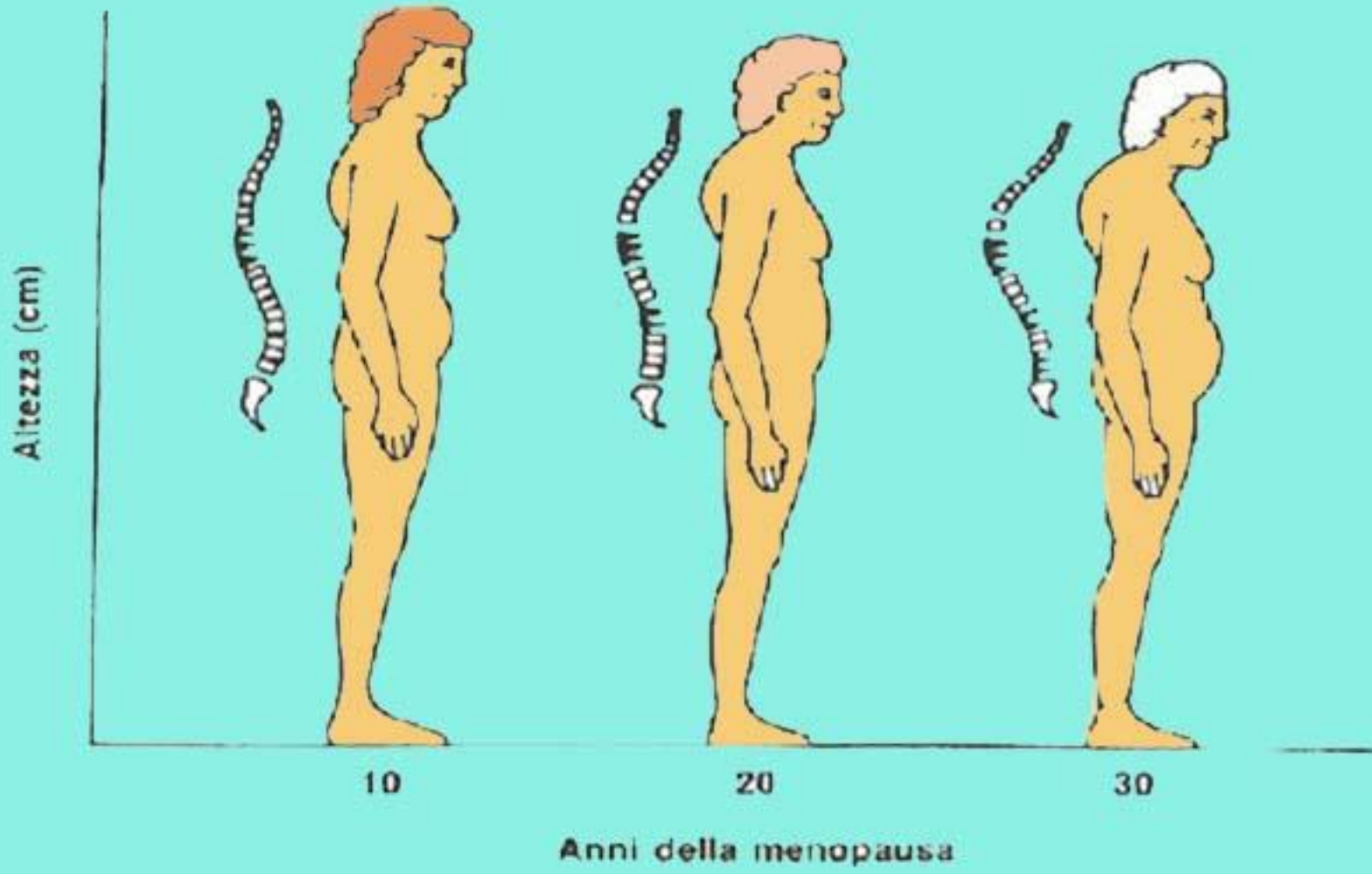
- l'efficacia della deambulazione
- non è ancora sostituita da nessuna altra modalità di esercizio , nel mantenere o recuperare massa ossea

Utile anche la » bicicletta " ma solo con una « corretta postura » !!



## Cosa puo' determinare riduzione di massa ossea. ?

- **Età**
- **Menopausa**
- **Insuff. Gonadica**
- **Inattività**
- **Ereditarietà**
- **Iponutrizione ( Ca )**
- **Fumo sigarette**
- **Assunzione di alcool**



## **In caso di osteoporosi conclamata**

**Alcuni esercizi sono “ pericolosi “ :**

- Corsa e salto –
- Flessioni anteriori del tronco –
- Torsioni del tronco –
- Sport di contatto ( calcio, ecc. ) con rischio di cadute e collisioni

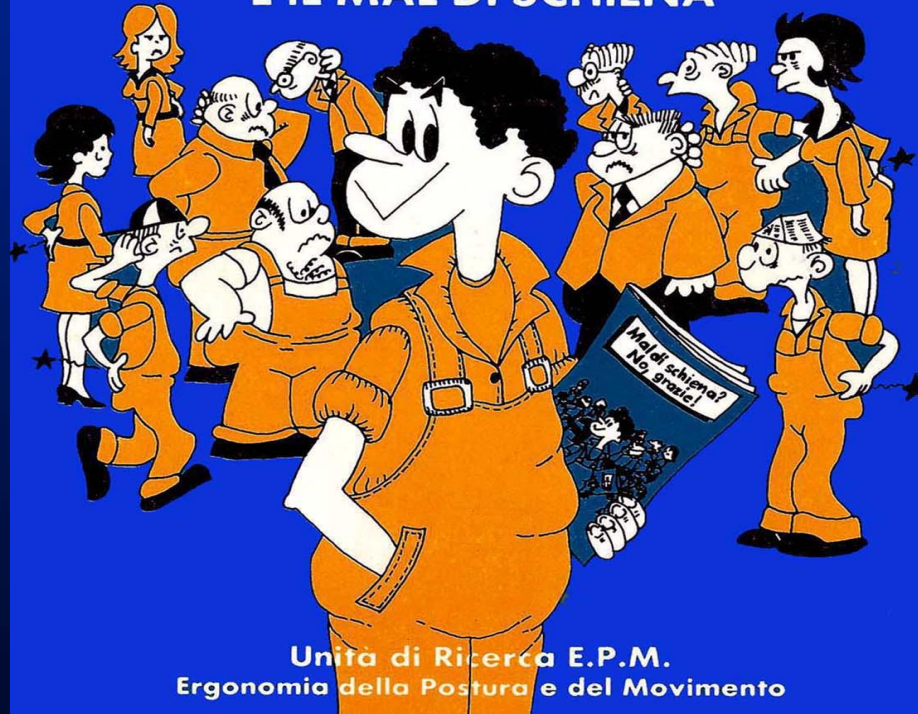
**Quindi eseguire solamente  
esercizi specifici e controllati**

# Quali gli esercizi consigliati

- **Nemico da combattere = la CIFOSI : con esercizi :**
- **posturali ( correggere posture scorrette e anormali )**
- **respiratori**
- **di rinforzo degli estensori del dorso**
- **di rinforzo dei muscoli dell' anca**
- **di rinforzo dei muscoli addominali**

# Mal di schiena? No, grazie!

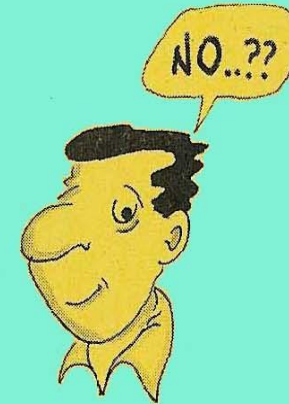
COME PREVENIRE E CURARE  
I DOLORI CERVICALI  
E IL MAL DI SCHIENA



Unità di Ricerca E.P.M.  
Ergonomia della Postura e del Movimento

## Termini medici NON appropriati

*Il mal di schiena  
non è  
l'artrosi*



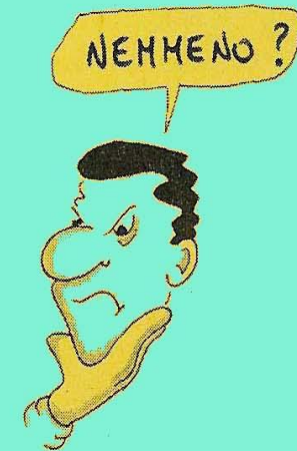
L' artrosi è , come i capelli grigi ,solo un segno dell' età che avanza

**E' però un fattore predisponente**

**E' necessario fare una buona prevenzione**

## Termini medici non appropriati

*Il mal di schiena  
non è  
la discopatia*



**La discopatia è uno dei primi stadi dell' artrosi :  
è solo un **fattore predisponente** al dolore**

## Termini medici non appropriati

*Il mal di schiena  
non è  
l'ernia del disco*



**L'ernia del disco è importante solo se provoca la sciatica o disturbi neurologici**

**Oggi si opera molto meno di un tempo e solo se c'è un danno grave del nervo**

## Cos'è allora il " mal di schiena " ?

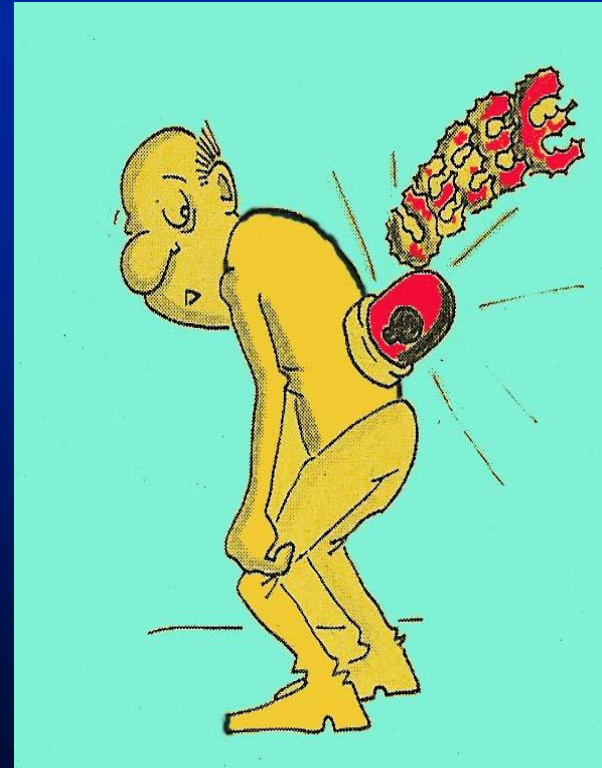
E' un segnale che la colonna NON è " in forma "

E' , nella maggioranza dei casi , dovuto al nostro stile di vita

Quasi mai si tratta di una malattia grave ( 1 caso su 300 )

Può passare da solo entro un mese dall'insorgenza

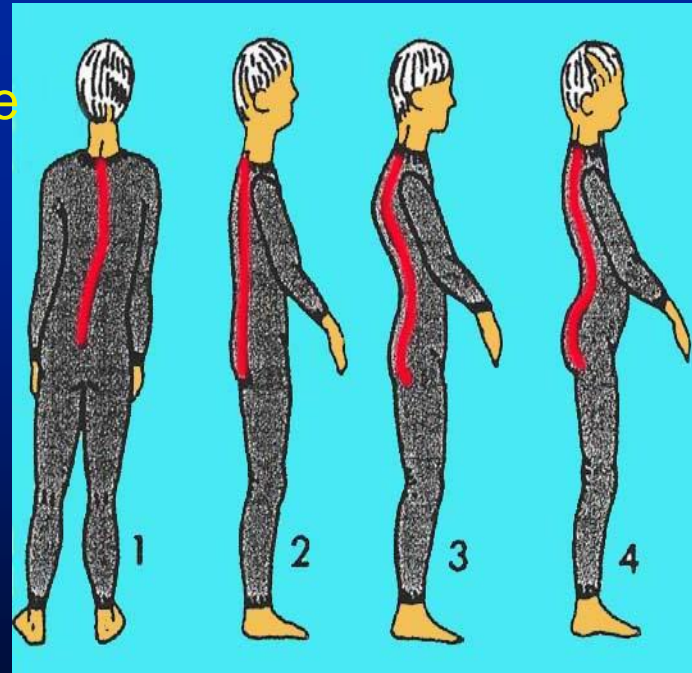
Il riposo , quasi sempre , è dannoso alla schiena



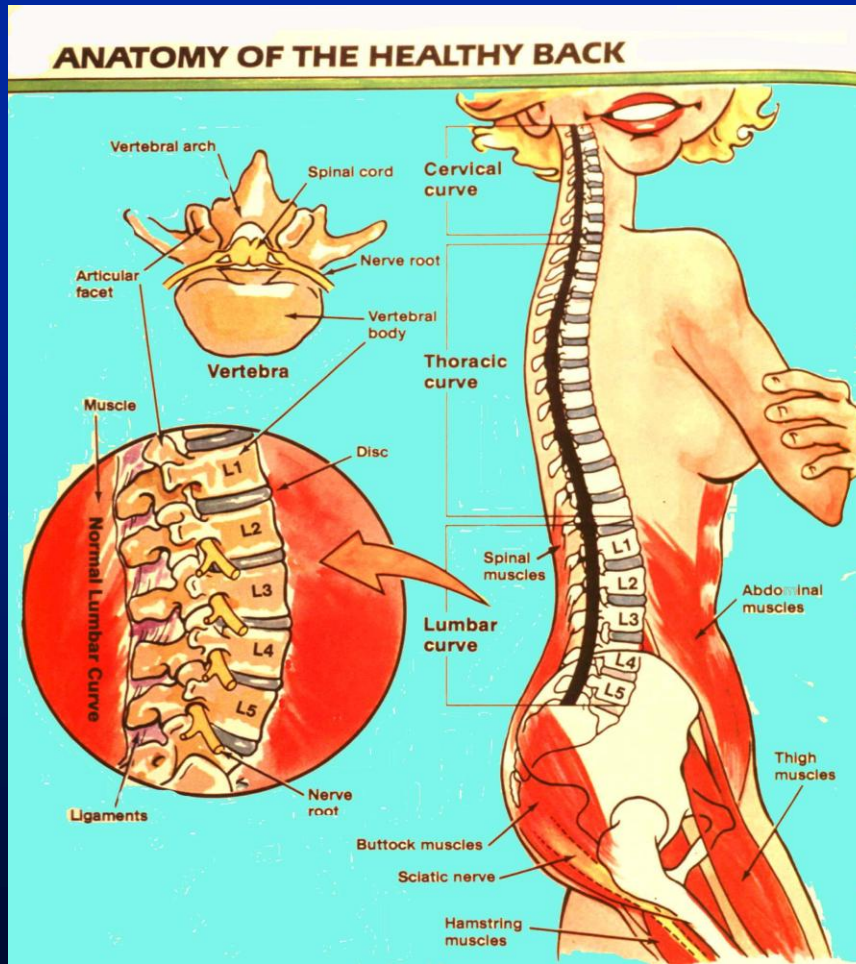
## Altre possibili cause di dolore

Anche le seguenti alterazioni della colonna possono provocare dolore :

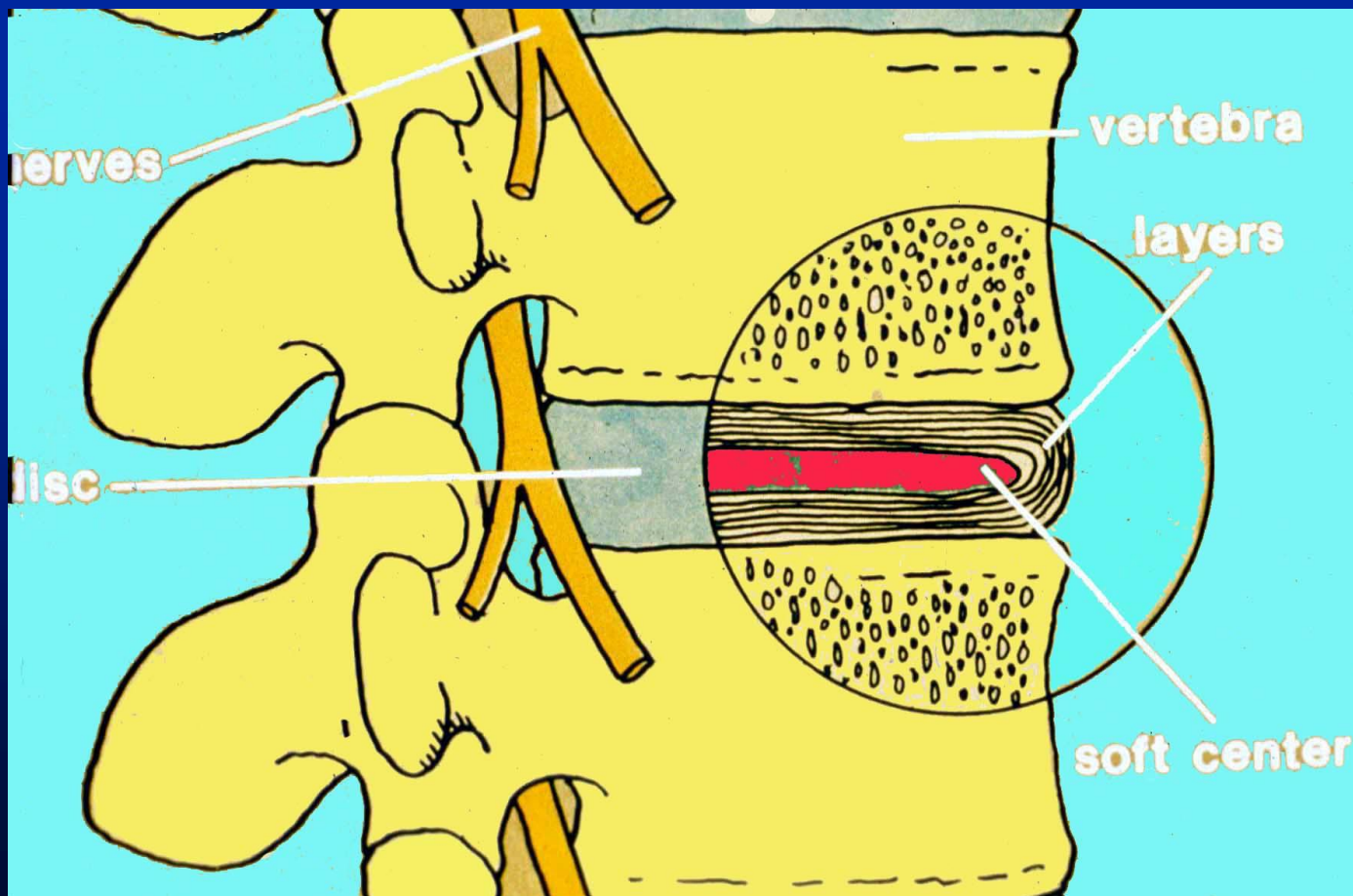
- **scoliosi ( 1 )**
- **schiena appiattita ( 2 )**
- **dorso curvo ( 3 )**
- **Iperlordosi lombare ( 4 )**



# Anatomia della colonna vertebrale

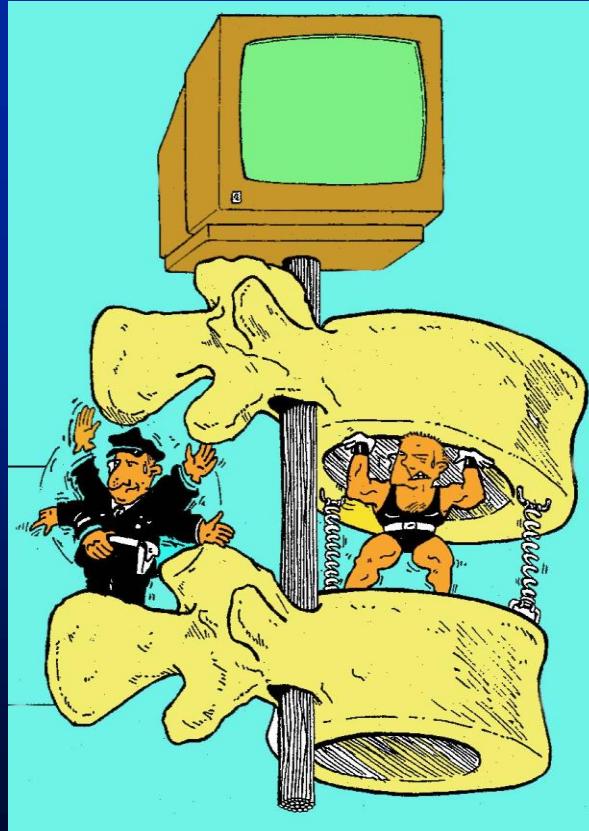


# Disco intervertebrale " sano "



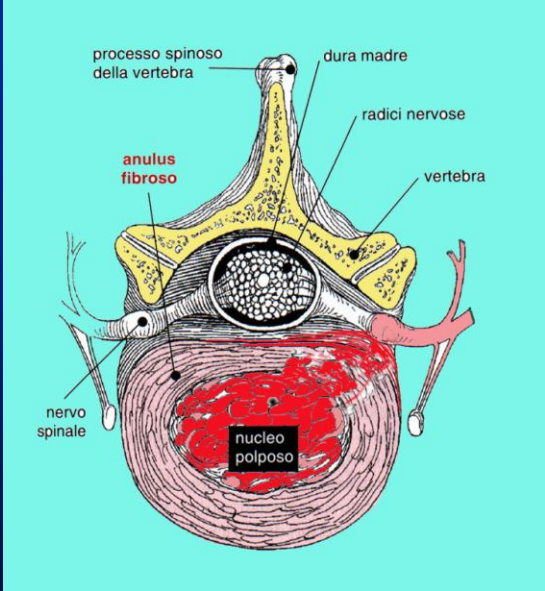
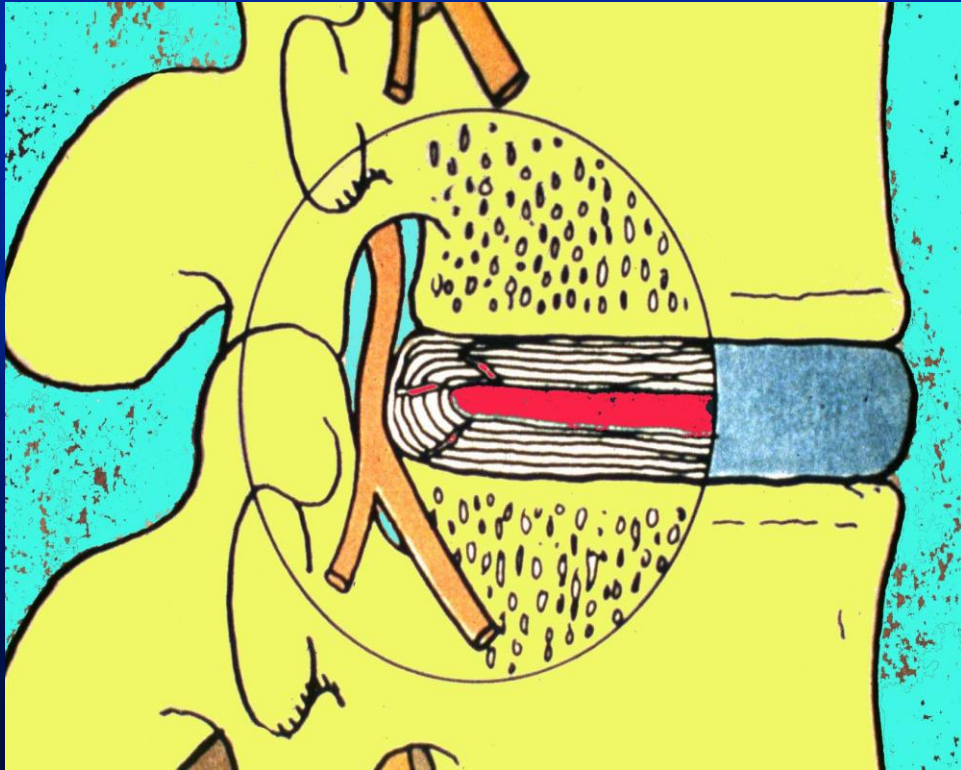
# “ Sostegno ” e “ guida ” del movimento

Guida >

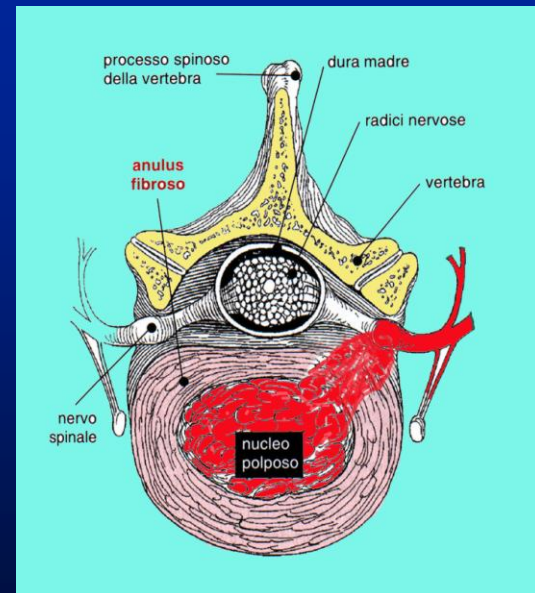
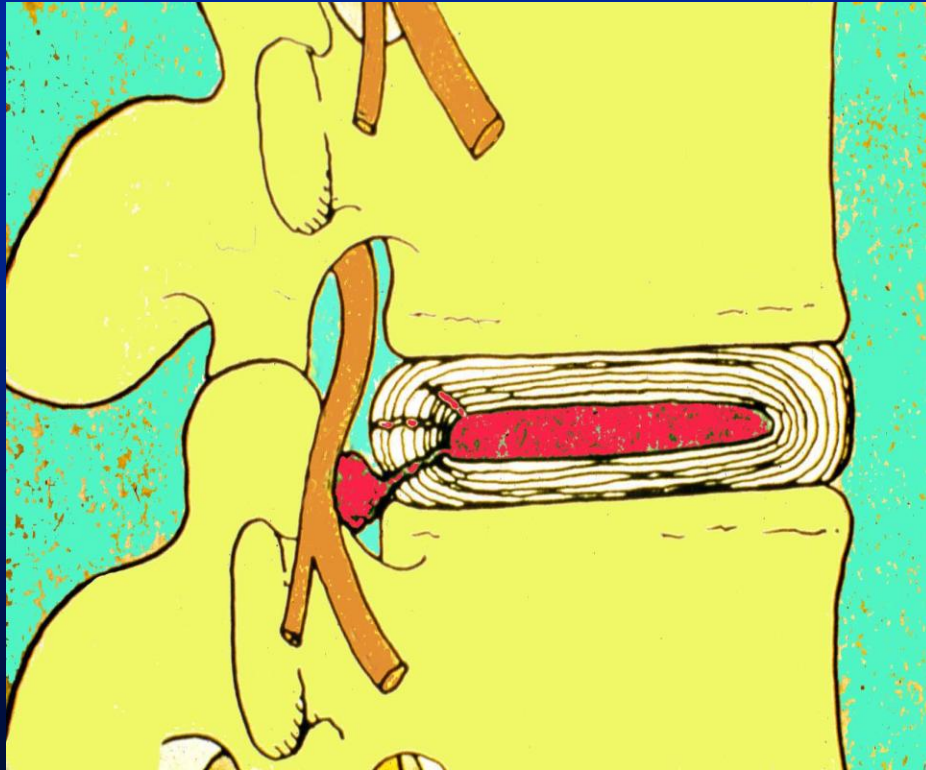


< Sostegno

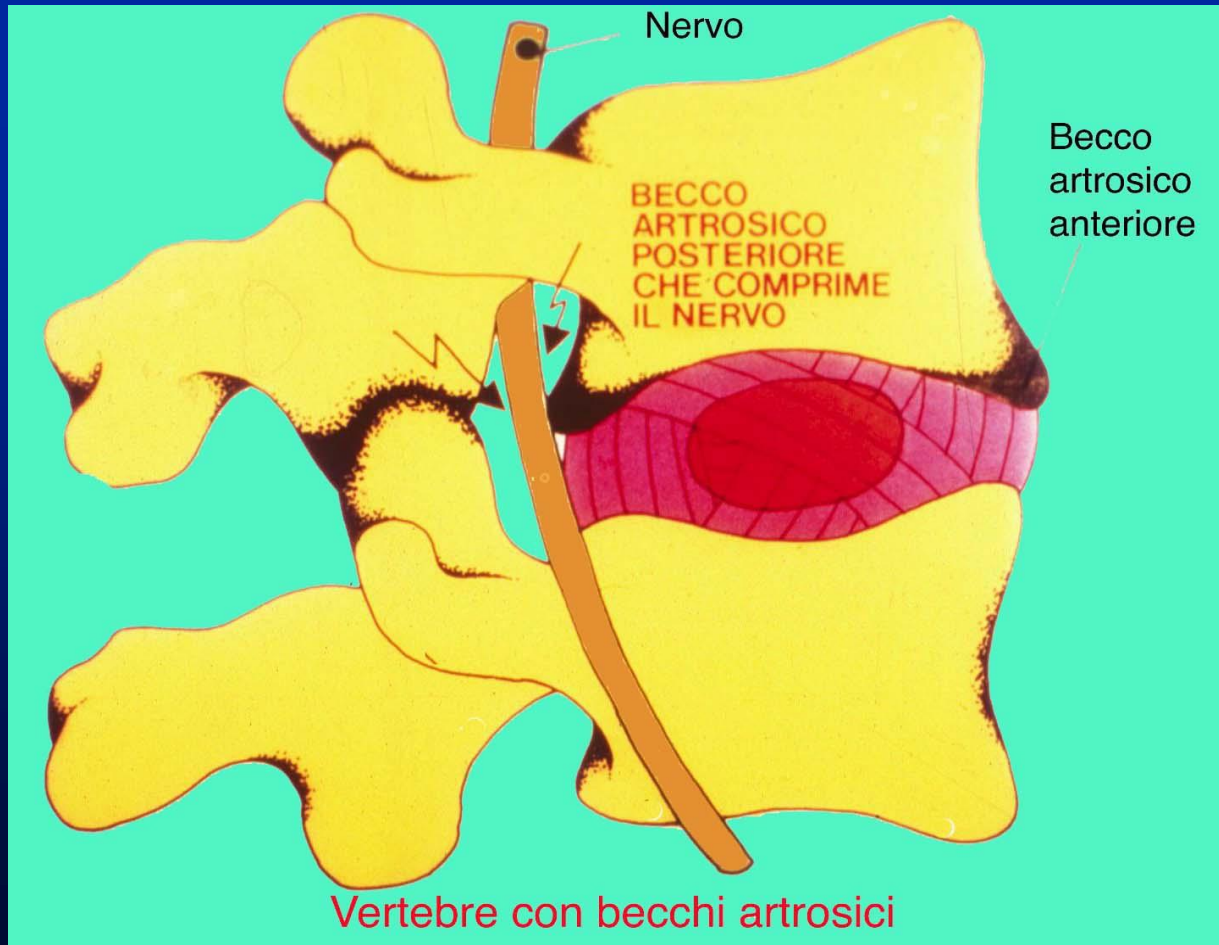
# Disco intervertebrale leggermente deteriorato



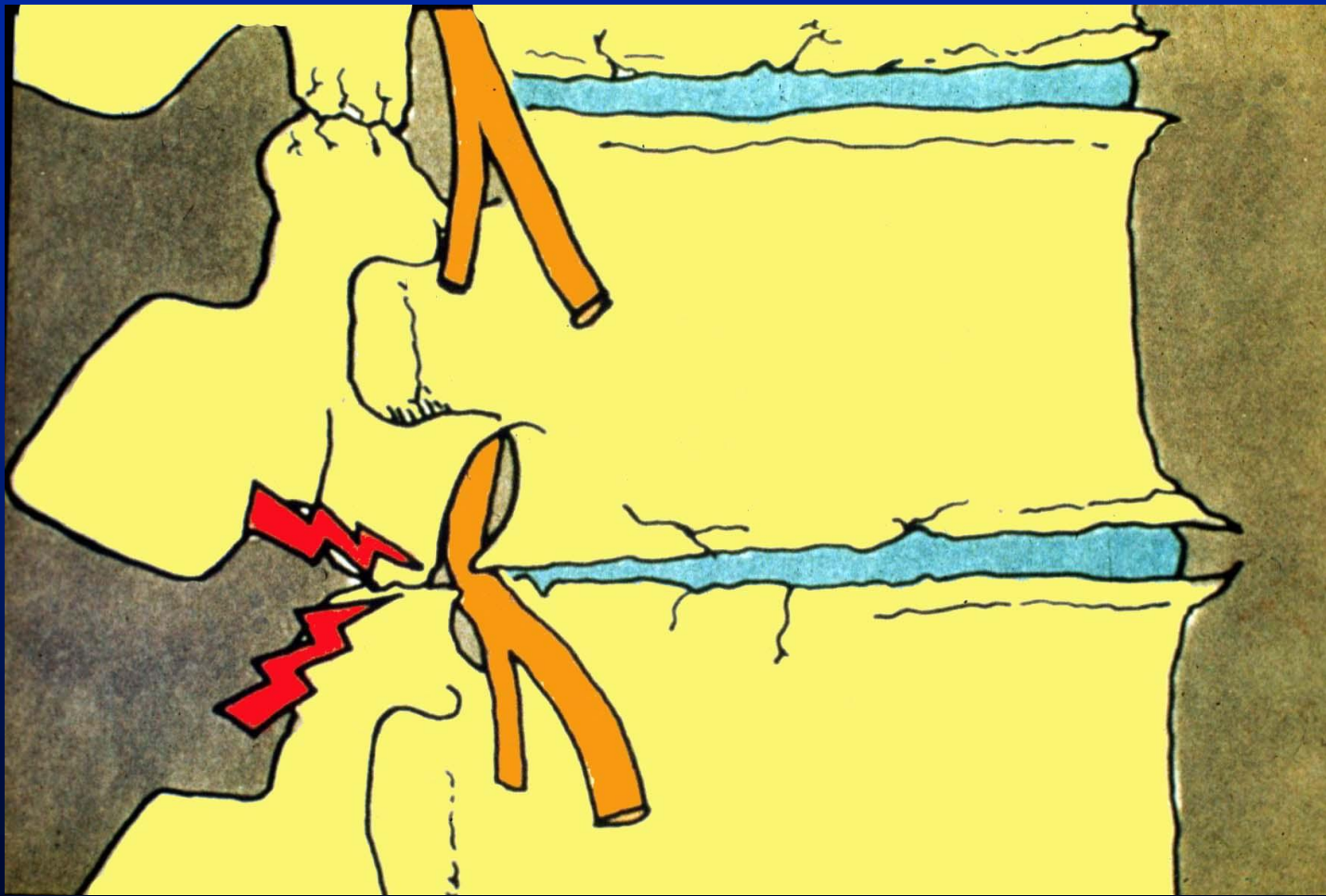
# Ernia del disco espulsa



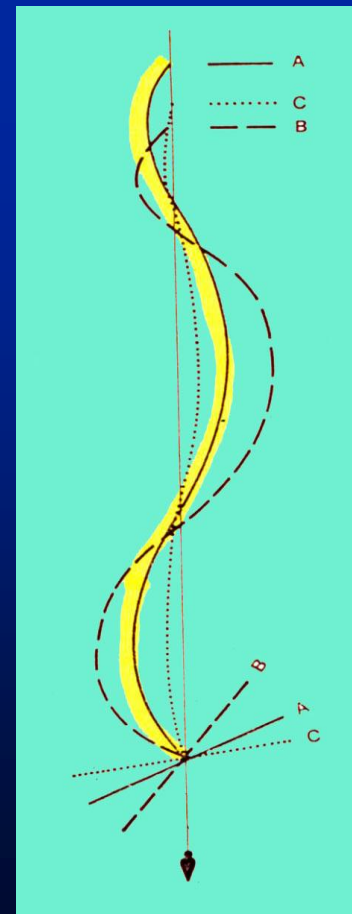
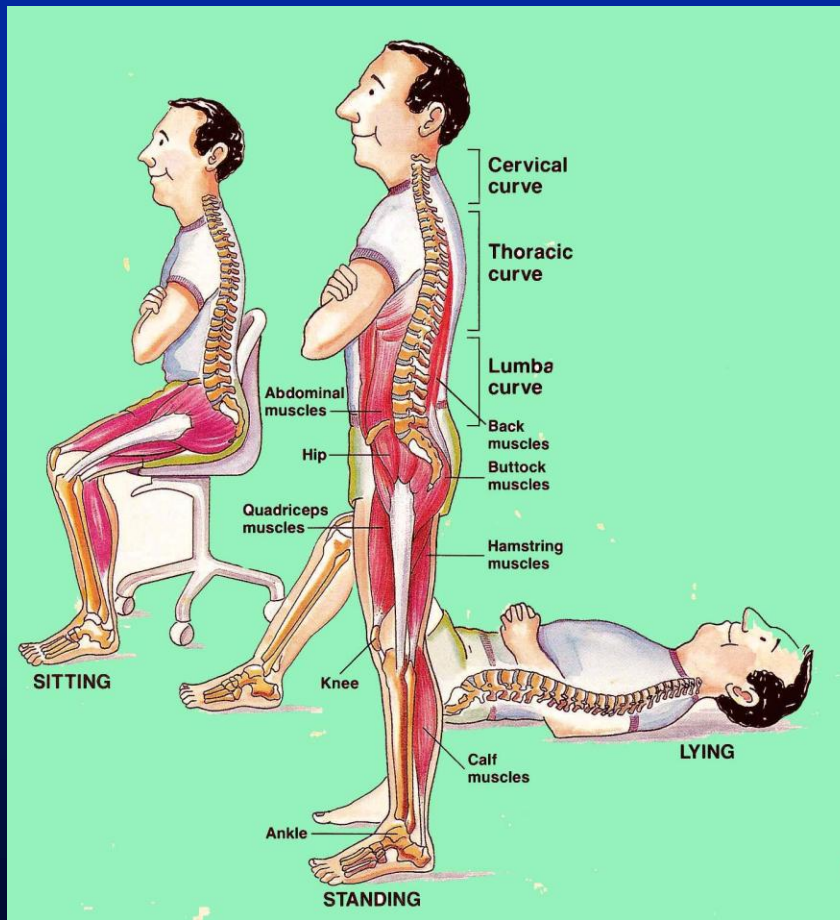
## Possibile compressione da becchi artrosici



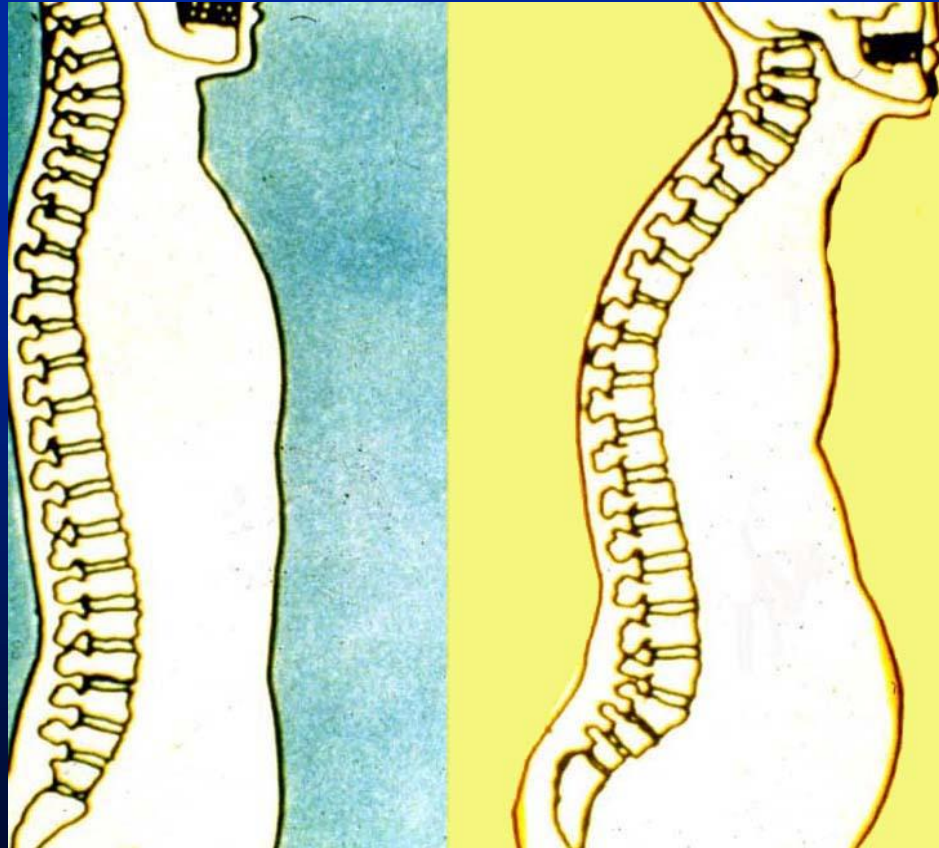
**Evidente riduzione in altezza del disco e grave artrosi**



# Le alterazioni delle curve " fisiologiche " del rachide



## Evoluzione della postura con l'età



# Effetti delle cure che normalmente utilizziamo



Agiscono sul dolore , sulla contrattura muscolare e sull' infiammazione , ma **NON** sulle cause che le hanno determinate Vanno utilizzate di norma nelle **fasi acute** e se ne sconsiglia l' uso prolungato



Anch' esse agiscono sul dolore , sulla contrattura muscolare e sulla infiammazione , ma **NON** sulle cause che le hanno determinate

**Allora , cosa possiamo fare di più ?**

**Soprattutto imparare ad avere “ cura “ quotidianamente della nostra schiena mediante alcune attività fondamentali =**

- **La prevenzione** ( evitare movimenti , gesti , azioni che possono essere **dannosi** per la colonna seguendo i consigli che verranno illustrati )
- **ginnastica**
- **movimento**

Tali “ **attività** “ intervengono proprio sulle “ **cause** “ , per lo più meccaniche , che sono la causa di molti dolori al rachide e permetteranno di ottenere risultati più duraturi.

# PREVENZIONE

( in casa , sul lavoro , ecc. )

NO

SI



NO

SI

NON fare movimenti di torsione , ma gira il corpo utilizzando le gambe



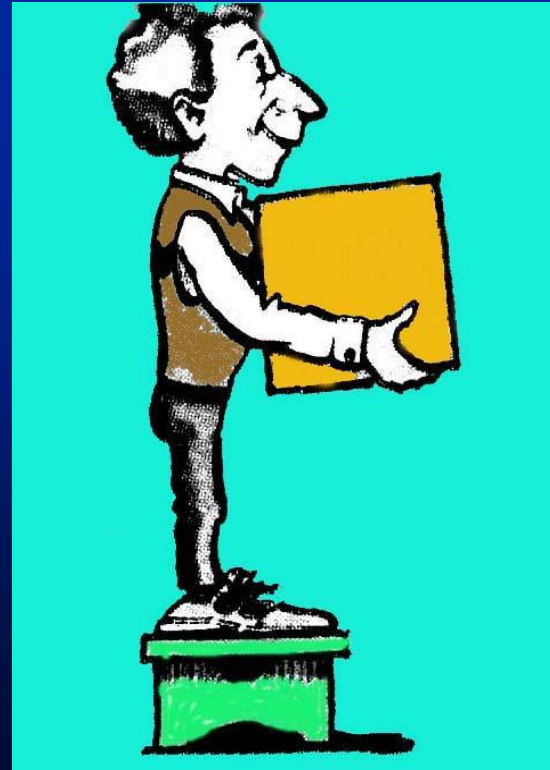
NO



SI

NO

SI



NO

SI



NO

SI



NO

SI



NO

SI



**NO**

**SI**



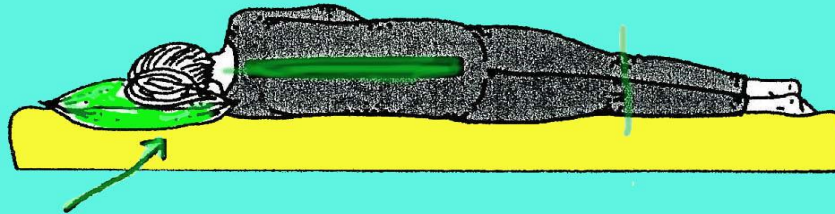
**NON guidare per lunghi periodi : almeno ogni ora fermarsi e fare quattro passi**

## Il riposo

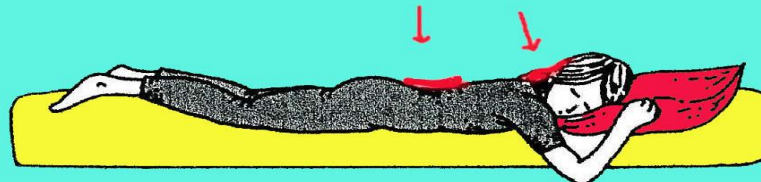
Quando riposi , ricordati di **NON** usare materassi o reti troppo teneri =

essi debbono essere sufficientemente rigidi ed il cuscino , da tenere sotto il capo e non sotto alla spalla , deve permettere un buon allineamento fra il capo ed il corpo .

SI



NO



Se hai male alla schiena od al collo , **NON** dormire in questa posizione

# GINNASTICA

( esempi di alcuni esercizi che possono  
essere eseguiti anche in casa )

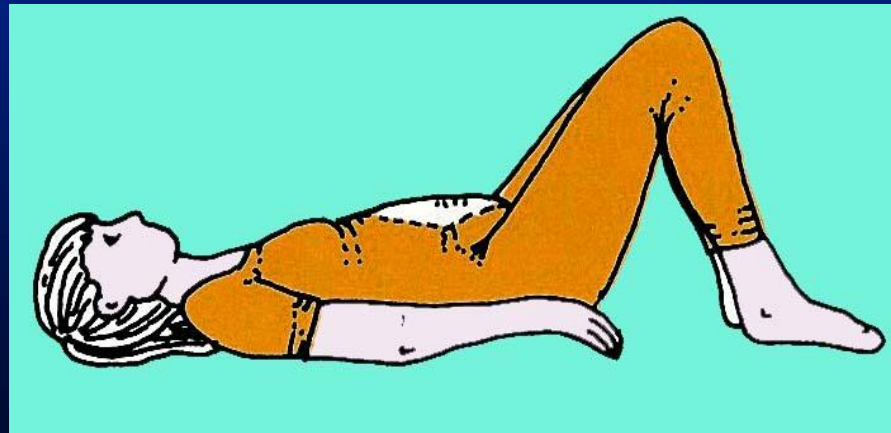
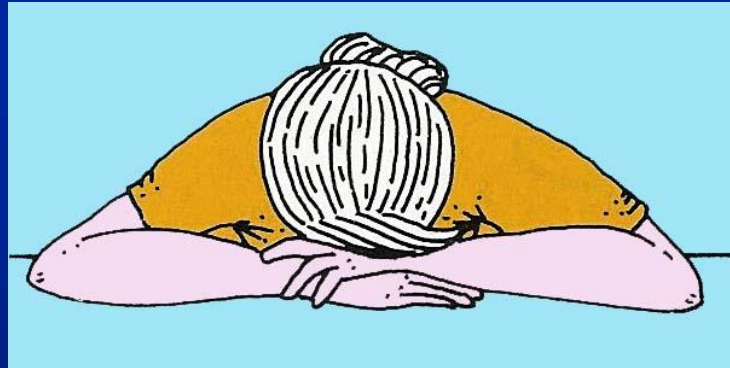
## Quale attività sui muscoli

**RILASSAMENTO** : va eseguito prima degli altri esercizi

**STIRAMENTO** : va eseguito con calma , senza sentire dolore

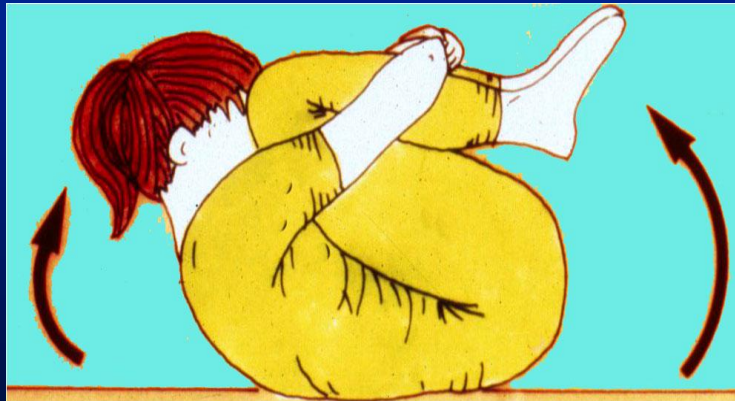
**RINFORZO** : serve ad aumentare la forza di alcuni muscoli che in genere vengono usati poco ( es. addominali , glutei , ecc.)

# Rilassamento



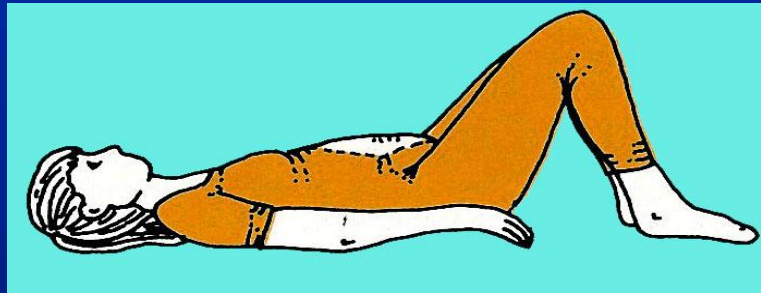
# Stiramento

## Lombare

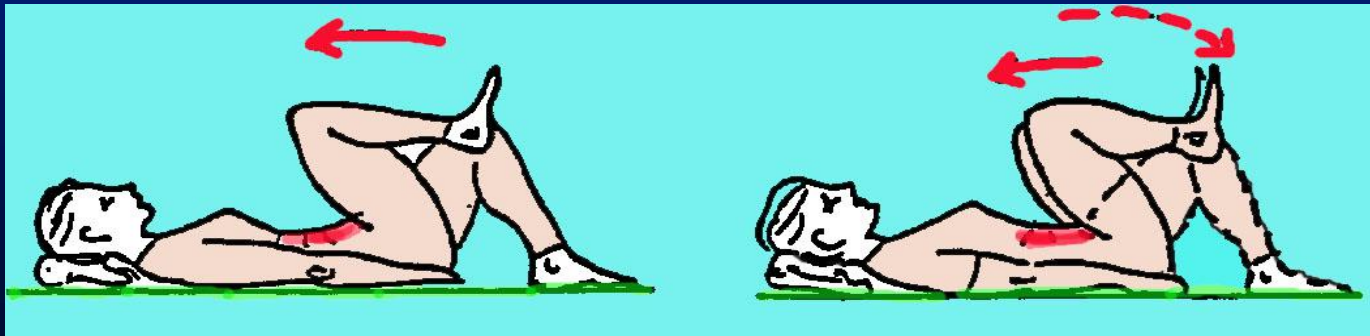


# Rinforzo

Posizione di partenza

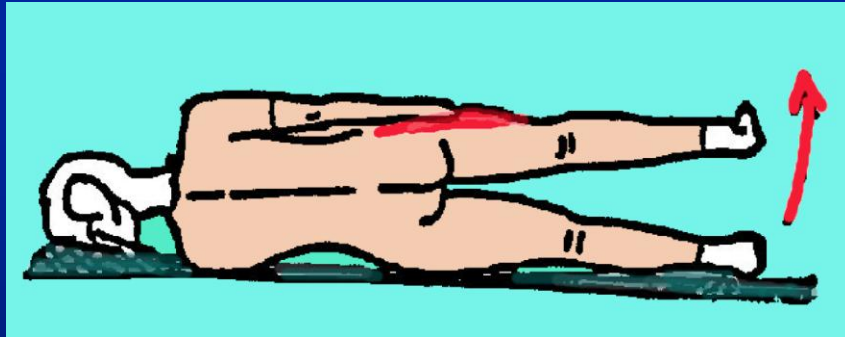


Rinforzo degli addominali

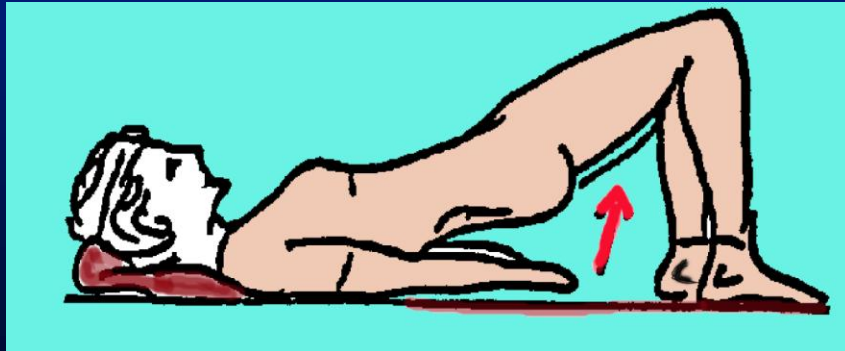


## Rinforzo dei glutei

**Medio gluteo**

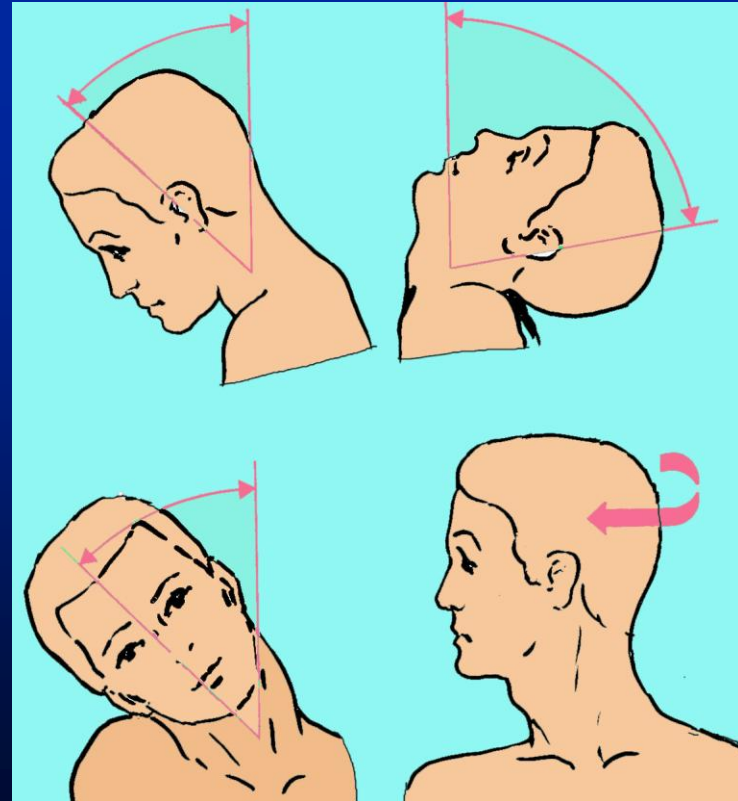


**Grande gluteo**



# Rinforzo

## Muscoli del collo



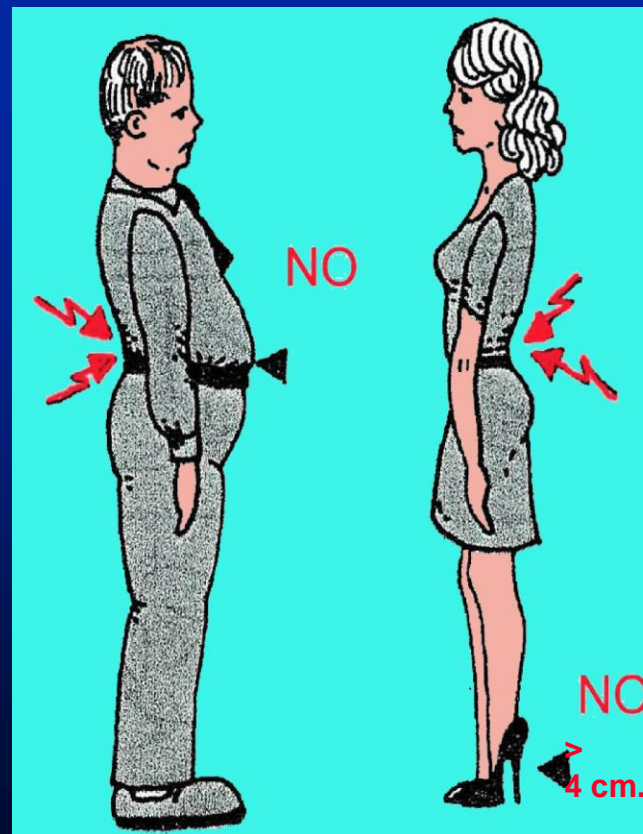
**Inoltre :**

**Non praticare vita sedentaria**

**Evita il sovrappeso**

**Evita di portare tacchi che superino i 4 cm.**

***Muoviti*, CAMMINA** , pratica uno sport che non affatichi la colonna vertebrale

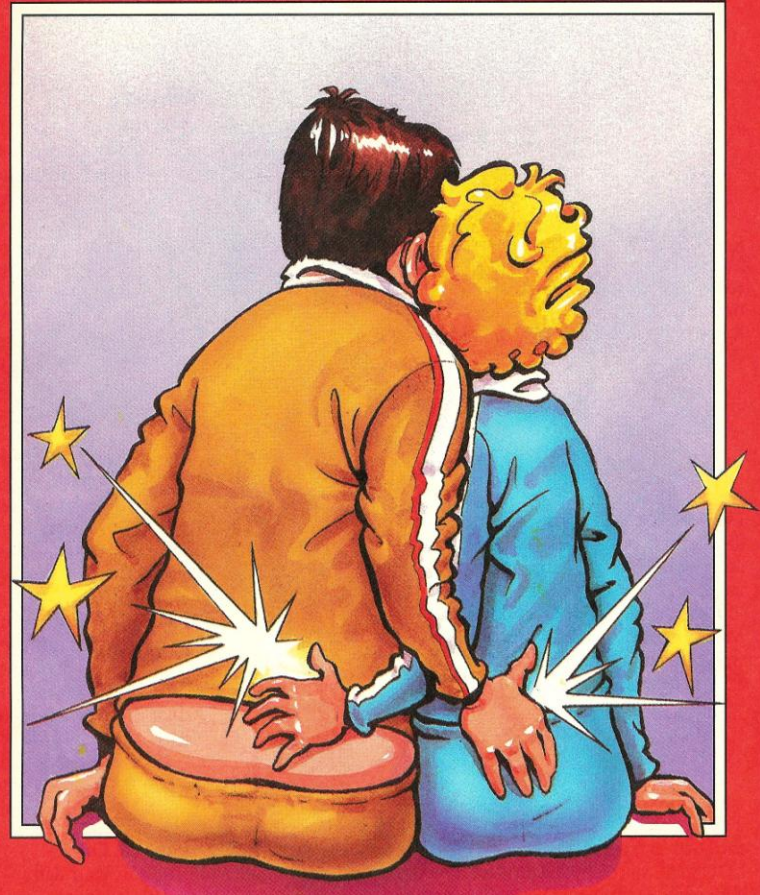


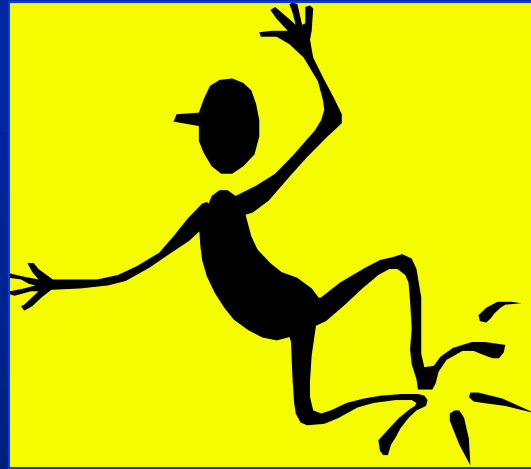
Quindi non sperare in  
terapie miracolose o  
risolutive , ma concentrarsi  
sulle attività di =

- prevenzione
- **movimento**

e

Imparare un nuovo  
“ stile di vita “ –





Ricordando sempre che :

MOVIMENTO vuol dire VITA

**Se ci muoviamo poco , rallenta anche la vita**

Vi ringrazio  
per  
l'attenzione

