



## **Il Colpo della Strega, Schiena Dritta**

- "Colpo della Strega" Rivisitato Parte 1
- "Colpo della Strega" Rivisitato Parte 2

- Schiena Dritta. Parte 1
- Schiena Dritta. Parte 2

Sul Blog è possibile trovare articoli su :

- Ernia del disco vertebrale,
- Colpo della frusta
- Manipolazioni Vertebrali
- Sublussazione vertebrale
- Infiammazione & Distorsioni articolari
- Spondilolistesi (antero- e retro. Listesi)
- Guarire dalla Cardiopatia Ischemica (Guarire il Cuore)
- China Study – il più grosso e irripetibile studio scientifico sulle connessioni tra nutrizione e salute
- Sclerosi Multipla

Il Blog è anche su FaceBook cerca :Dr vanettiello, iscriviti per essere informato sulle iniziative.

## **Editoriale**



*Il colpo della strega. Che cos'è? Un colpo di bacchetta magica al contrario? Invece di fare una magia in positivo, la strega fa un maleficio e blocca tutto. Blocca una persona nel suo corpo. La blocca nel dolore intenso e apparentemente invincibile. Di seguito riporto il mio tentativo di spiegare il colpo della strega in modo semplice e pratico.*

*Se un problema lo si può spiegare con il buon senso allora alla fine del tunnel si vede la luce. Sperando che non sia un treno che viene verso di noi.*

Grazie per l'attenzione e buona lettura.

## **"Colpo della Strega" Rivisitato Parte 1**



Si fa presto a dire: "non ho fatto niente... Mi sono girato per prendere una penna... mi stavo lavando i denti.. e **mi sono bloccato**. Non riesco a muovermi. Non capisco! Dov'è il mistero? Non credo alle streghe! Come si spiega? Nessun trauma diretto, niente di particolare che però scatena una reazione così acuta da rendere letteralmente invalidi. O forse esistono davvero le streghe?"

Nessuna strega, almeno non in questo caso. Ci si "blocca" per un motivo semplice: anche quando "non si fa niente", la schiena esegue compiti molto faticosi. Girarsi, piegarsi, flettere non sono "**niente**", ma movimenti molto complessi.

Provate a rispondere con l'intuito a questa domanda:

secondo voi, se ci si piega in avanti (a gambe tese) per prendere da terra un bambino di 10-20 kg, quanti kg (di forza) si sviluppano nella schiena (colonna lombosacrale)? La risposta è alla fine di questo post.

Quando la schiena si piega, **non fa un lavoro "leggero"**, anzi, è molto pesante. Normalmente la schiena fa i movimenti e gli sforzi in modo molto **coordinato**; la stessa coordinazione necessaria per scrivere. La coordinazione è fondamentale per non causarsi traumi. Come cadere o saltare da un metro di altezza:

si "cade" senza coordinazione e ci si fa male;

si "salta" con coordinazione senza traumi.

Questa coordinazione è gestita dalla più

raffinata tecnologia, non lo dimenticate, capace di essere recuperata, ri-programmando, ri-imparando, con un po' di attenzione.

risposta: fino a **700-800** kg, e vi sembra niente?!

## "Colpo della Strega" Rivisitato Parte 1



-Dottore mi sono semplicemente alzato dalla sedia e mi sono bloccato!

Provate a seguirmi vi spiego perché. Facciamo prima qualche premessa e qualche esempio pratico:

prendete la colonna vertebrale lombare di un vostro amico. Togliete tutti i muscoli e vi ritroverete con la colonna "legamentosa" (tenuta insieme da legamenti, capsule articolari e dischi). Piegatela in avanti. Oltre un certo grado di flessione non va, perché è sostenuta dalla resistenza "passiva" dei tessuti "legamentosi". Se la mantenete per un tempo abbastanza lungo, vedrete che il grado di flessione aumenta. I tessuti stanno cedendo, creando una "deformazione plastica".

*Proprio come la plastica. Tirate una busta fino a deformarla. Quella deformazione è "plastica" perché non ritorna uguale come invece farebbe se fosse "elastica"*

Rimettete a posto il vostro amico, come prima con i muscoli e tutto il resto, e piegatelo avanti. Per prima cosa vedrete che la sua colonna di piega allo stesso modo di quando era solo "legamentosa" e i muscoli sono completamente rilassati; non appena comincia a esserci la deformazione plastica i muscoli cominciano ad aiutare i tessuti che si stanno deformando per ridurre la flessione, che comincia a minacciare l'integrità anatomica. In altre parole i muscoli della schiena si stirano e si contraggono per raddrizzare la schiena.

Mantenerli contratti per troppo tempo li fa indebolire, atrofizzare e affaticare molto rapidamente.

Ma ci sono le evidenze? Sarebbe bello se ci fossero, così' si potrebbe fare qualcosa per non fare degli errori. Sarebbe così bello che ci sono!

Pubblicato nel 2007.

Metodo: presero 10 giovani ragazzi universitari senza mal di schiena. Li hanno fatti stare con la schiena piegata per 10 minuti e poi dritti per 10 minuti. Hanno fatto questo esperimento 2 volte. Una volta a metà dei primi 10 minuti i ragazzi si riposavano 30 secondi, e poi tornavano piegati (flessione).

Risultati: significativo aumento dell'angolo di flessione della colonna, e aumento della attività dei muscoli estensori della colonna per compensare la ridotta capacità dei tessuti passivi a mantenere la posizione. Questi effetti sono ridotti quando vengono dati i 30 secondi di riposo.

Interpretazione: la flessione lombare prolungata (per esempio stare seduti) risulta in un sistematico trasferimento del lavoro dai tessuti passivi ai muscoli attivi. La capacità di generare forza dei muscoli è diminuita a causa dell'allungamento passivo.

Quindi la flessione prolungata della colonna lombare riduce il margine di sicurezza e la rende vulnerabile a problemi e dolori specie quando dopo una flessione prolungata si fanno sforzi immediati includendo alzarsi in piedi o prendere un peso con la schiena piegata.

*Shin G. Mirka G.A. J Clinical Biomechanics. 2007 ;22:965-971 An in vivo assessment of the low back response to prolonged flexion: interplay between active and passive tissues.*

## Alta Tecnologia.



Cos'è l'High Tech? Cos'è l'alta tecnologia? Siamo abituati a pensare che un computer sottile, leggero e veloce rappresenti la tecnologia.

Che una "stufa" che acceleri da 0 a 100

km/h in 10 secondi, una telecamera digitale con "touch screen", o un telefonino siano alta tecnologia. Queste sono realtà di pochi decenni, mentre ci sono tecnologie di milioni di anni che sono avanzatissime.

Il cervello umano.

Racchiude in sé il più raffinato sistema di stabilità, elabora e separa miliardi di informazioni al secondo, è un sistema anti virus e anti batterico ineguagliato, ha un sistema ottico con proprietà e funzioni non replicate. Rende la realtà irreale, e la fantasia realtà, traduce le onde in suono, la carezza in brivido; fa di più, trasforma l'impossibile in probabile, reagisce al bello, al brutto, riscalda e raffredda, è così armonioso da sembrare caotico.

Ma la qualità che lo rende superiore e irraggiungibile, è che permette al corpo di essere rinnovabile, rigenerabile, curabile e soprattutto guaribile.

Il sistema nervoso centrale è una strana massa immersa nell'acqua. Pesa 1,5 kg. Provate a versare un bicchiere d'acqua sul vostro portatile... tecnologia da strapazzo.

## Schiena Dritta! Parte 1



Quanto sono importanti le parole...

cosa significa : Schiena dritta? Sono certo che tutti lo immaginano, che nessuno ha il dubbio di non saperlo.

Soprattutto nelle palestre, nelle scuole di ballo, dove si fa rieducazione posturale.

Se una strada dritta non ha "curve", per una schiena è lo stesso? O dipende?

Ma una strada dritta, senza "curve" può essere in salita o discesa... e se uno vuole disegnare una salita e una discesa deve disegnare delle "curve". Allora anche per una strada diritta dipende.

Dipende da quale prospettiva la guardiamo.

Se guardiamo una colonna vertebrale di fronte (colonna Antero Posteriore) la vogliamo dritta, e se vediamo delle curve le chiamiamo scoliotiche. Preferiamo non averle.

Se invece la guardiamo di lato ci aspettiamo

delle “curve” che chiamiamo **cifosi** in un senso e **lordosi** nell’altro.

Io non le sottovaluterei, perché dalla nascita ci mettiamo quasi 2 anni a strutturarle per bene. Chiaramente da bambini si ha più tempo da perdere, oltre a fare capricci.

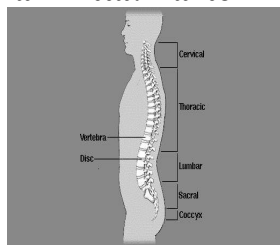
Ho qualche domanda da farvi:

quando vi sedete e spingete la schiena contro lo schienale, la schiena è dritta?

Sdraiati a terra, se tutta la colonna aderisce al pavimento, la schiena è dritta?

Quando avete fatto ginnastica correttiva e vi facevano spingere con la schiena contro il muro per tenerla dritta, era dritta davvero?

## Schiena Dritta! Parte 1



La Schiena Dritta non ha curve se vista di fronte, ma ne ha 4 se vista di lato. Se mettete spalle al muro un vostro amico che la schiena dritta, in due punti non aderisce al muro; al fondo schiena e al collo.

La colonna lombare e cervicale (schiena e collo) hanno una curva **lordotica**; che non è una parolaccia.

Dalla nascita ci vogliono quasi 2 anni per formarle per bene, tra decine di metri fatto a 4 zampe, cadute e capitomboli.

Le curve della colonna vertebrale, servono ad ammortizzare il peso, lo stesso peso del nostro corpo. Quando camminiamo il nostro peso viene scaricato a terra, ma la terra lo rimanda indietro, verso l’alto. Io non suggerisco a nessuno di fare a botte con Bud Spencer, ma quando non ne potete fare a meno e lui usa la sua arma più potente: il pugno in testa, se non avete conservate le vostre “curve” vertebrali, vi stordisce e vi mette fuori uso.

Perciò è molto importante avere conservate le “vostre curve” se non siete d’accordo con Bud Spencer.