



STOP TERRIBILE[®] **MAL DI SCHIENA**

SCOPRI I SEGRETI PER ELIMINARE DALLA TUA VITA IL MAL DI SCHIENA E ACCIACCHI VARI FIN DAL PRIMO MESE, SENZA DOVER ASSUMERE MAI PIU' UNA MEDICINA.



UN PO' DI NUMERI

secondo i dati statistici **80** italiani su **100 soffrono** o hanno sofferto almeno una volta nella vita di **mal di schiena**, che insieme al raffreddore è uno dei motivi principali per cui gli italiani vanno dal loro medico curante.

Dai dati statistici emergerebbe che gli **italiani** sono ai **primi posti** in Europa e nel Mondo per numero di persone che **soffrono** di lombosciatalgia, sciatalgia, mal di schiena classico, lombalgia, dolori alla zona sacrale e dolori diffusi in più zone della colonna vertebrale, sia a carattere episodico ma anche cronico, soprattutto per chi svolge lavori sedentari costretti magari ad essere seduti per ore davanti a un computer.

Purtroppo questo tipo di problematiche impongono notevoli limitazioni e un forte scadimento della qualità della vita.

Per chi conosce questi dolori sa benissimo che nella fase acuta si hanno **serie difficoltà** ad affrontare le giornate, trovando difficile allacciarsi le scarpe, raccogliere un oggetto, guidare o alzarsi dal letto.

Per colpa del mal di schiena si perdono giornate di lavoro, cene, uscite, amicizie e soprattutto ore di sonno, andando ad influire negativamente sulla qualità della vita.

Per rimanere in ambito italiano, secondo i sindacati, il mal di schiena è la causa principale di assenze dal posto di lavoro.

La sedentarietà è al primo posto come causa scatenante il mal di schiena.

Stili di vita troppo sedentari portano i dischi vertebrali a cedere, le articolazioni a deformarsi e la colonna a perdere elasticità dovuto al poco movimento.



Da ciò deriva l'aumento delle persone con patologie degenerative dolorose alla schiena, che possono portare all'invalidità.

Per i casi più lievi la soluzione più semplice e rapida purtroppo sembra essere assumere farmaci antinfiammatori.

È vero che il farmaco calma il dolore istantaneo ma **NON** elimina il problema alla fonte.

l'effetto del **farmaco allevia momentaneamente** il dolore ma non le cause, per cui il mal di schiena puntualmente tornerà.

Nei casi più gravi invece si ricorre a interventi chirurgici molto invasivi.

La stessa società di chirurgia vertebrale consiglia di prevenire e curare il mal di schiena con esercizi specifici in grado di allungare, potenziare i muscoli della schiena anziché ricorrere ad interventi chirurgici quando la situazione non è ancora così grave.

un'attività fisica adeguata aiuta quindi a mantenere in salute la colonna vertebrale limitando gli interventi chirurgici.

Secondo Giuseppe Costanzo, docente all'università La Sapienza di Roma:

“oggi le percentuali della chirurgia di **successo** sono intorno all' **85%**, ciò vuol dire che se operiamo 20 persone, 17 ci ringraziano e le altre 3 pensano di essere state operate male e si rivolgono all'avvocato”

vuoi essere tu tra quel 15% di persone che nonostante l'intervento chirurgico non migliorano (anzi a volte peggiorano) la loro situazione?

Per eliminare il mal di schiena (o almeno prevenire i casi cronici e dolorosi) esiste solo un rimedio definitivo, ed è fare una specifica e corretta attività fisica.



MI PRESENTO

sono **Simone Baldassarre** e da oltre 10 anni lavoro per aiutare le persone a **sconfiggere** il mal di schiena e acciacchi vari, **ridare elasticità e tonicità** alla propria muscolatura per compiere facilmente tutte le azioni quotidiane e vivere una **vita migliore, sentendosi più giovani e fieri.**

QUESTO E' IL MANUALE CHE HO PREPARATO PER AIUTARTI A STARE BENE E SENTIRTI PIU' GIOVANE.

Forse può interessarti sapere che sono un Dottore in Scienze e tecniche dello sport, specializzato in posturologia clinica, ginnastica posturale e riequilibrio muscolare.

BUONA LETTURA!

CAUSE PRINCIPALI DEL MAL DI SCHIENA

ABITUDINI DI VITA SCORRETTE. Obesità, sedentarietà, postura scorretta, materasso troppo morbido.

ANSIA E STRESS. Le tensioni si scaricano sulla schiena.

MOVIMENTI SBAGLIATI, TRAUMI. Ernia al disco, colpo di frusta, colpo della strega.

PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE. Scoliosi, sciatica.



COSA FARE PER EVITARE E RIDURRE IL MAL DI SCHIENA

1. riduci i carichi che gravano sulla tua schiena.
2. Proteggi la schiena da traumi ed evita movimenti bruschi.
3. Evita quanto possibile colpi di freddo o correnti d'aria.
4. Usa impacchi caldi sulla schiena per alleviare il dolore.
5. Prtatica attività motoria finalizzata alla riduzione del peso corporeo.
6. Mantieni il tuo peso ideale.
7. Cerca di capire le cause del dolore per intervenire prontamente con i giusti metodi di lavoro.

COSA NON FARE

1. mantenere una posizione scorretta a lungo.
2. Indossare calzature scomode o tacchi alti per troppo tempo
3. stressarti, come detto le tensioni si scaricano spesso sulla schiena
4. riposo eccessivo, l'immobilità riduce la tonicità muscolare.
5. Tenere atteggiamenti posturali scorretti.
6. Intraprendere un allenamento "fai da te".



CONSIGLI PER LA PREVENZIONE

MANTIENI UN PESO NORMALE. Così manterrai integra la cartilagine articolare evitando malattie del tratto vertebrale.

ASSUMI UNA POSIZIONE CORRETTA QUANDO STAI IN PIEDI. Tieni i piedi distanziati e di tanto in tanto piega un po' le gambe per avere più stabilità.

QUANDO SOLLEVI UN CARICO. Abbassati piegando le ginocchia, distanzia i piedi tenendo la schiena dritta e solleva il carico con la forza delle gambe.

QUANDO SPOSTI UN CARICO. Tieni il peso vicino al baricentro del corpo.

PER ALZARTI DAL LETTO. Girati su un fianco, appoggia le mani sul letto vicine al corpo, fai scendere le gambe.

EVITA FUMO E ALCOLICI.

COSA MANGIARE

ALIMENTI RICCHI DI CALCIO E FOSFORO. Frutta secca, cereali, legumi, pesce, uova verdure.

ALIMENTI RICCHI DI OMEGA3. Pesce, mandorle, noci, olio di semi di lino.

FRUTTA E VERDURA. Ricchi di magnesio prevengono il mal di schiena causato dall'artrosi.

CREME POMATE IMPACCHI. A base di arnica per i dolori causati da posizioni scorrette.

TISANE ALLA CAMOMILLA, VALERIANA. Per alleviare il dolore causato da tensioni o stress.



ESERCIZI DI TONIFICAZIONE

questi esercizi servono per migliorare la tonicità e la forza dei muscoli che stabilizzano la colonna e il bacino. La condizione più frequente in chi soffre di mal di schiena si caratterizza per avere addominali deboli e trofismo dei lombari.

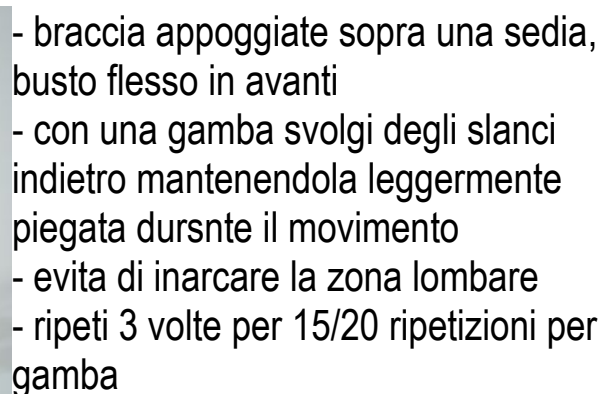


- sdraiati, gambe piegate, piedi a terra, mani incrociate sul petto o dietro la nuca
- espira sollevando le spalle da terra avvicinando il busto al bacino
- lentamente, inspirando torna nella posizione di partenza
- 15/20 ripetizioni.

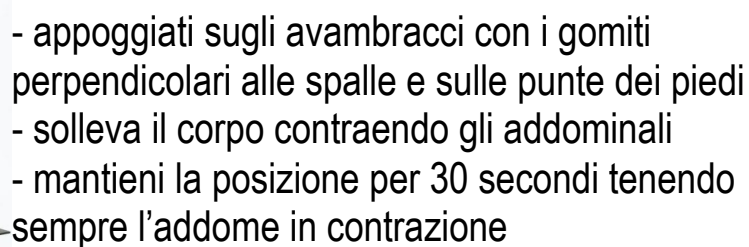


- stai in piedi con la schiena e la testa aderenti al muro, piedi in avanti
- lentamente scendi fino a formare un angolo di 90° tra cosce e gambe
- durante la discesa mantieni la schiena aderente al muro evitando di curvare la zona lombare
- rimani in questa posizione per 10/20 secondi e rialzati





- solleva ed estendi contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra
- mantieni la posizione per 4/5 secondi prima di abbassare gli articolare
- ripeti 15 volte, riposa 1 minuto e cambia lato, braccio sinistro e gamba destra



ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

questi esercizi consentono di alleviare le tensioni e migliorare l'elasticità della muscolatura paravertebrale e lombare.



- sdraiati a terra
- porta le ginocchia al petto con l'aiuto delle braccia
- mantieni la posizione per 20 secondi
- rilassati qualche secondo e ripeti per 3 o 4 volte

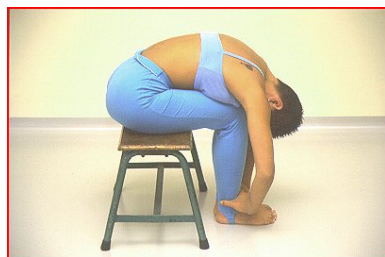


- a carponi, metti le mani in avanti appoggiandole a terra alla larghezza delle spalle
- espira portando indietro il bacino e appoggiando i glutei sui piedi
- inspira e torna nella posizione di partenza
- ripeti 5 o 6 volte



- a terra a carponi poni le mani in avanti sul pavimento
- espira incurvando la colonna vertebrale verso l'alto fino a svuotare i polmoni
- inspira ritornando lentamente nella posizione di partenza appiattendendo la schiena

- ripeti per 5 o 6 volte.



- siediti su di una sedia
- espira, braccia distese in avanti
- cerca di arrivare in basso fino alle caviglie
- inspira e lentamente ritorna in posizione di partenza
- ripeti per 5 o 6 volte



RICAPITOLANDO:

1. tieni sotto controllo il peso per non gravare sulla schiena
2. evita posture scorrette e movimenti errati
3. usa alcuni accorgimenti nelle tue azioni quotidiane
4. dedica del tempo al tuo relax
5. fatti seguire da un professionista
6. sii costante negli esercizi

*Vuoi eliminare definitivamente dalla tua vita
mal di schiena, cervicale o acciacchi vari
e sentirti 10 anni più giovane?*

scopri il mio programma "STOP TERRIBILE MAL DI SCHIENA"

cotattami subito compilando il form di contatto dal sito.



Dott. Simone Baldassarre

