

L' ULTIMA PAROLA ALLE FISIO

IL MATERASSO ed il MAL DI SCHIENA

Una delle domande che spesso i pazienti mi pongono è la seguente "quale materasso consiglierebbe per il mio mal di schiena?", " Qual è il miglior materasso per la lombalgia?", "Mi consiglierebbe un materasso in lattice? Un materasso duro? Un materasso Ortopedico?"

La risposta a questa domanda è sempre la stessa: " per prima cosa bisogna vedere se effettivamente è il suo materasso a causare il mal di schiena", molto spesso infatti le persone cambiano materassi spendendo molti soldi perché non riescono più a riposare bene, oppure perché si svegliano alla mattina irrigiditi o con mal di schiena, scoprendo poi a posteriori che pur avendo cambiato materasso il problema non passa..... pensando così di non aver scelto correttamente il nuovo materasso!

Il primo consiglio che vi posso dare è quello di rivolgervi ad uno specialista per capire se effettivamente il vostro mal di schiena sia legato al materasso che state utilizzando. Ecco alcuni indirizzi per comprendere se il vostro mal di schiena sia legato o meno alla qualità del letto che avete, senza soffermarmi su cosa sia meglio (materassi in lattice, reti a molle, doghe in legno, materassi rigidi, materassi ortopedici ecc.).

Indizio 1: Soffrite di mal di schiena prima di andare a letto ed alla mattina vi svegliate con maggior mal di schiena rispetto alla sera e rigidità?

Molto probabilmente la qualità del materasso che utilizzate centra ben poco con il vostro materasso!

Indizio 2: Andate a letto senza mal di schiena e vi svegliate ogni mattina con la schiena rigida e dolente?

In questo caso prima di pensare al vostro letto bisogna valutare in che posizione dormite durante la notte! Se ad esempio adorare dormire a pancia in giù, molto probabilmente la postura notturna non aiuterà a riposare la colonna vertebrale durante la notte ed il vostro mal di schiena potrebbe essere iniziato perché avete modificato la vostra attività diurna (per esempio siete passati da un lavoro sedentario ad un lavoro che vi fa stare in piedi tutto il giorno).

Rimedio: se proprio non riuscite a cambiare la vostra posizione notturna a pancia in giù potete provare ad addormentarvi in semi fianco abbracciando il cuscino, ottimo compromesso alla posizione prona pura.

Sicuramente se la vostra posizione notturna preferita è quella prona è consigliabile l'utilizzo di un materasso abbastanza rigido per evitare di inarcare ulteriormente la schiena durante il sonno.



Se al contrario dormite preferibilmente a pancia in su, una rigidità eccessiva dei muscoli quadricipiti (questo potrebbe capitarvi se nell'ultimo periodo avete aumentato i vostri allenamenti, corsa, rinforzo in palestra ecc. senza un adeguato programma di stretching), o dei flessori dell'anca

potrebbe mantenere a lungo la vostra colonna lombare in posizione di eccessiva tensione ed estensione, togliendo la possibilità alla vostra colonna di riposare e provocando di conseguenza dolore e rigidità mattutina.

Rimedio: eseguire un programma di stretching per il muscolo quadricipite e per i flessori dell'anca potrebbe essere un buon sistema per diminuire il sovraccarico notturno.

Un altro esercizio di stretching importante è quello per gli ileopsoas. Quando si eseguono questi esercizi di stretching è importantissimo non avvertire mal di schiena e soprattutto è essenziale non inarcare la colonna vertebrale, anzi durante l'esercizio dovrete cercare di portare il bacino in retroversione (ruotare il bacino indietro) impedendo così alla colonna di inarcare ed allo stesso tempo attivando i muscoli addominali che devono contrastare l'eccessiva tensione sviluppata dai muscoli flessori delle anche.

Per acquisire una buona elasticità dovrete impegnarvi costantemente per almeno due volte al giorno per un tempo di circa 5-6 minuti per sessione (10 ripetizioni da 10 secondi per gamba) per un periodo che va da 30 ai 90 giorni a seconda della rigidità delle vostre gambe.

Poichè il periodo necessario per elasticizzare i tessuti è piuttosto lungo potrete nel frattempo scaricare la vostra schiena dormendo con un cuscino sotto le ginocchia.

Sicuramente un buon materasso può aiutare a migliorare il vostro riposo notturno, ma **ATTENZIONE!!!** Non esiste il materasso IDEALE per chi soffre di mal di schiena.

Quando dovete scegliere un materasso pensate a come siete abituati a dormire!!! Le persone che fin da piccole hanno sempre dormito su un letto morbido ed avvolgente, molto probabilmente si troveranno in forte disagio nello scegliere un materasso rigido con le doghe!!!

Al contrario persone che sono sempre state abituate a dormire su " una tavola di legno " troveranno estremamente scomodi i materassi in lattice ed i letti morbidi.

Consiglio- Rimedio?

Quando scegliete un materasso vi consiglio di provarlo e se magari andate a dormire fuori casa, in hotel, in bed & breakfast e trovate un letto particolarmente comodo o nel quale sentite di riposare veramente bene, non perdetevi l'occasione per guardare se ha doghe, molle e la marca del materasso.... ed il vostro sonno sarà il miglior consigliere nella scelta del vostro futuro materasso!!!!

Diana