

LA PRATICA RIDUCE L'INTENSITÀ DEL DOLORE, MIGLIORA LA POSTURA, AUMENTA LA FLESSIBILITÀ MUSCOLARE. LE PROVE DA UNO STUDIO STATUNITENSE

Esercizi yoga per il mal di schiena

• **Praticare fa scoprire che un muscolo rilassato può essere anche forte. Ammorbidire il corpo non vuol dire renderlo più debole.**

di Letizia Michelozzi

È un disturbo largamente diffuso che ha raggiunto proporzioni "epidemiche": la lombalgia cronica. Una ricerca statunitense pubblicata sulla rivista scientifica *Pain* ha verificato gli effetti della pratica Yoga, e in particolare del metodo Iyengar, su un gruppo di persone affette da questo tipo di problema. È la prima sull'argomento a utilizzare uno studio randomizzato controllato, cioè senza criteri di inclusione: i pazienti scelti non hanno mai praticato yoga. Hanno frequentato, per circa tre mesi, una lezione alla settimana della durata di un'ora e mezza e sono stati incoraggiati a praticare a casa per trenta minuti per cinque giorni alla settimana.

Risultato: una significativa riduzione dell'intensità del dolore, della disabilità funzionale e dell'uso di medicinali dopo tre

mesi di pratica. Lo studio ha preso in considerazione ventinove posture tra quelle supine, sedute, erette, piegate in avanti e le torsioni che hanno portato alla progressiva riabilitazione del disturbo migliorando gli squilibri del sistema muscolo-scheletrico che influenzano l'allineamento spinale e la postura, aumentando la flessibilità, la mobilità e la stabilità nella muscolatura e nelle articula-

• Sono quasi **16 milioni** i praticanti di yoga negli Usa e circa **1.300.000** in Italia

La terapia

Approccio combinato se il disturbo è cronico

FONDAMENTALE l'apporto dello yoga in terapia del dolore. «In questo campo, l'efficacia della terapia dipende dalla precisione della diagnosi, cosa difficilissima in quanto il dolore cronico è sostenuto da meccanismi neuropatologici di cui si sa ancora molto poco», afferma Cristiano Gandini, specialista in terapia del dolore, anestesia e rianimazione al Centro Pier Ettore Bergamasco della Fondazione Ospedale Maggiore Policlinico Mangiagalli e Regina Elena di Milano. «L'applicazione di terapie combinate, attraverso la cooperazione di più specialisti, era già stata posta come fondamento della terapia del dolore da John Bonica nel 1953. Allora, curare la persona piuttosto che curare solo il dolore,

oltre ad essere più facile è sicuramente più completo e può portare a maggiore successo». In Italia, il 55 per cento di coloro che vengono trattati con terapia antalgica, la interrompe perché non funziona e tra i pazienti che hanno dolore, solo il 2 per cento viene visitato da uno specialista della terapia del dolore. «Ciò significa che, in Italia, la terapia del dolore non è ancora conosciuta», continua lo specialista, «e che una terapia farmacologica sistemica da sola non è sufficiente per trattare il dolore cronico, patologia complessa da affrontare in modo complesso. Lo yoga, secondo lo studio pubblicato su Pain, ha dimostrato scientificamente di agire sul dolore complesso».

• **Curare una persona piuttosto che limitarsi ad alleviare il dolore, oltre a essere più facile, è più completo e può portare a maggiore successo**

bre, ad aumentare lo spazio intervertebrale, diminuendo la possibili compromissione delle radici nervose.

«Quando il muscolo è indolenzito, va in contrattura e non può più essere forte per sostenere la colonna», spiega Daniela Jurisic, specialista in medicina fisica e riabilitazione a Milano e Pavia. «Lo yoga insegna che un muscolo rilassato può essere anche forte. Dobbiamo, quindi, ribaltare la nostra tendenza a pensare che "ammorbidire" il corpo, lo renda più debole. Inoltre, attraverso l'elettromiografia, possiamo constatare che sono i muscoli più piccoli, quelli vicini alla colonna, che devono essere mantenuti alla massima efficienza per essere un adeguato sostegno. Infatti, se non sono

forti, la schiena non sarà stabile e la muscolatura sovrastante andrà in contrattura. Ciò significa che bisogna rieducare i muscoli ad agire nel modo giusto, rafforzandoli, allungandoli e attivandoli e, in questo, lo yoga lavora molto bene», chiarisce la dottoressa.

Sulla base di queste ricerche, Daniela Jurisic ha avviato a Pavia un "Centro per la Salute della Schiena" in collaborazione con fisioterapisti e insegnanti di

yoga del Centro "Essere per Divenire" che utilizzano il rigore e la precisione nella pratica come propugnato da Iyengar. «Abbiamo cercato di percorrere la stessa strada ampliando le possibilità con l'inserimento dello studio sulla scoliosi per il quale abbiamo già avuto risultati positivi. Naturalmente, è un discorso che va portato avanti in équipe», conclude.

PER INFORMAZIONI:
Centro Salute della Schiena
tel. 0382527575
Accademia "Essere per Divenire"
Yoga olistico; tel. 0382407321
www.esserperdivenire.it

tecniche

Il metodo Iyengar

TRA I METODI yoga diffusi negli Stati Uniti, lo Iyengar è il prevalente. Si basa sugli insegnamenti di B.K.S. Iyengar che ha insegnato per 70 anni, applicando lo yoga per molti problemi di salute. È basato su una pratica approfondita degli asana (o posture) e del pranayama (esercizi di respirazione) ma si distingue per il rigore e la precisione nella pratica e per l'enfasi sull'allineamento strutturale e sull'allungamento. Le differenti posizioni sono affrontate seguendo le possibilità di ogni allievo e con l'ausilio di alcuni supporti (coperte, mattonelle di legno e polistirolo, cuscini, sedie). Le tecniche respiratorie insegnano a utilizzare ogni parte dell'apparato respiratorio e a controllare il respiro per favorire l'interiorizzazione.

In edicola

Meditando tra le righe

SONO quasi 16 milioni i praticanti yoga in America e circa 1.300.000 in Italia dove, ultimamente, questa disciplina si è affermata come fenomeno socio-culturale nella vita di tutti i giorni, nelle istituzioni pubbliche e nell'immaginario della pubblicità. Per questo, da novembre è in edicola Yoga Journal, il primo e unico giornale in Italia interamente dedicato allo yoga.

Studi e conferme



Alcuni studi effettuati su diversi stili di yoga hanno evidenziato che la pratica può essere utile anche contro l'ipertensione e la sindrome del colon irritabile

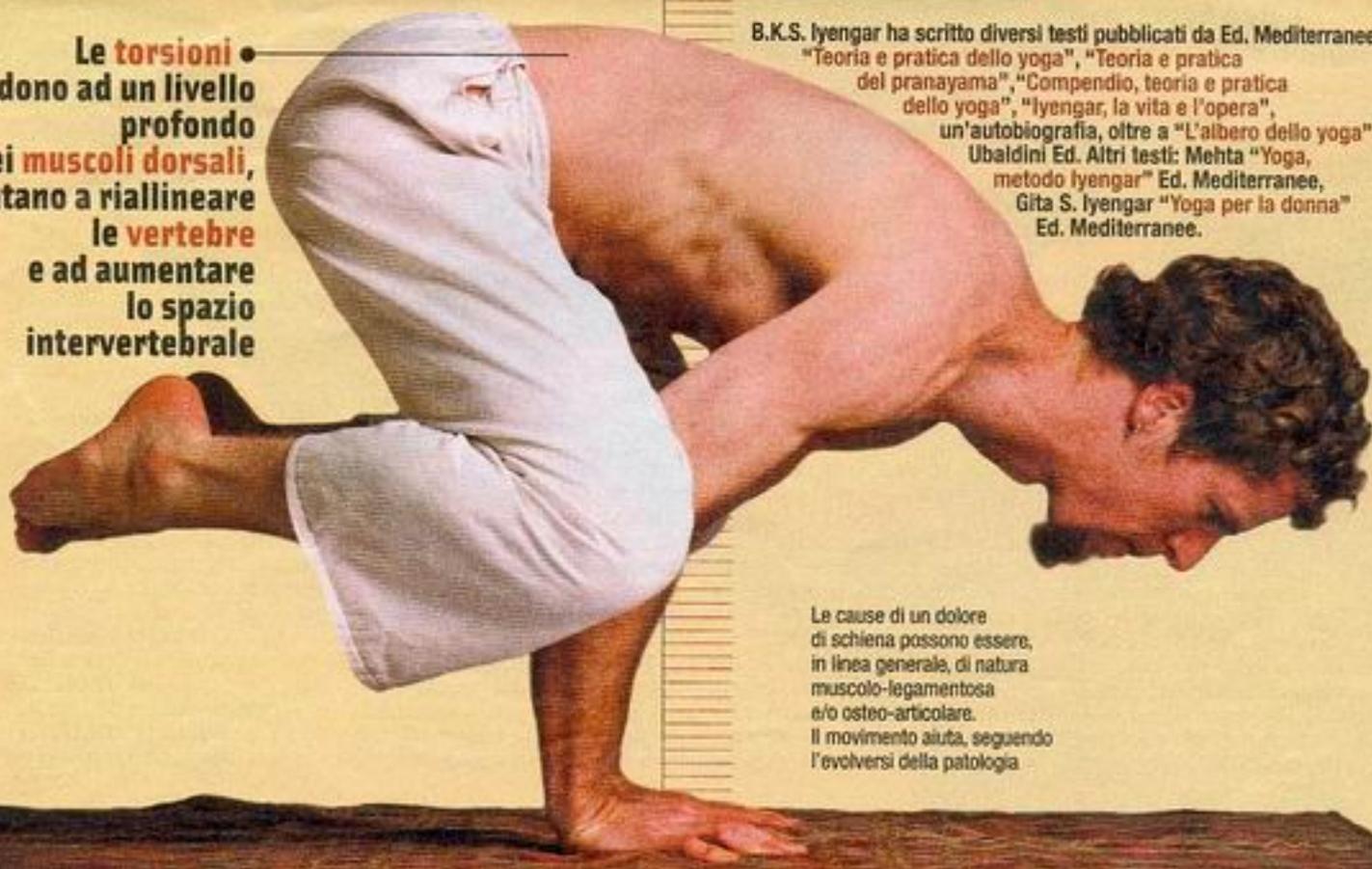
Quando è utile agli anziani

CHE lo yoga sia un toccasana per acciacchi e dolori cronici alla schiena lo conferma anche un recente studio condotto dai ricercatori del Group Health Cooperative di Seattle e pubblicato sugli *Annals of Internal Medicine*. Sull'efficacia del metodo Iyengar, poi, altre ricerche hanno dato risultati positivi: includono osteoartrite (Garfinkel et al. 1994), sindrome del tunnel carpale (Garfinkel et al. 1998), sclerosi multipla (Oken et al. 2004) e forme leggere di depressione (Woolery et al. 2004). Le indagini su altri stili di yoga, sempre con ottime conclusioni, riguardano asma bronchiale (Nagarathna e Nagendra, 1985; Vedanthan et al. 1996), tubercolosi polmonare (Visweswarajah e Telles 2004), dipendenza da droghe (Shaffer et al. 1997), ipertensione (Murugesan et al. 2000), sindrome del colon irritabile (Tanaja et al. 2004), linfoma (Cohen et al. 2004). Inoltre, uno studio del settembre 2005, pubblicato su *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, ha verificato gli effetti del metodo Yoga Iyengar sul miglioramento dell'estensione dell'anca negli anziani e nella prevenzione delle frequenti cadute.

Per approfondire

B.K.S. Iyengar ha scritto diversi testi pubblicati da Ed. Mediterranee: "Teoria e pratica dello yoga", "Teoria e pratica del pranayama", "Compendio, teoria e pratica dello yoga", "Iyengar, la vita e l'opera", un'autobiografia, oltre a "L'albero dello yoga" Ubaldini Ed. Altri testi: Mehta "Yoga, metodo Iyengar" Ed. Mediterranee, Gita S. Iyengar "Yoga per la donna" Ed. Mediterranee.

Le torsioni accedono ad un livello profondo dei muscoli dorsali, aiutano a riallineare le vertebre e ad aumentare lo spazio intervertebrale



Le cause di un dolore di schiena possono essere, in linea generale, di natura muscolo-legamentosa e/o osteo-articolare. Il movimento aiuta, seguendo l'evolversi della patologia