

MAI PIÙ MAL DI SCHIENA.

A cura della Dr.ssa Giorgia Pellagatti —
Osteopata D.O. e Massoterapista MCB



Introduzione: Ascoltare la tua schiena per ritrovare il benessere

Il mal di schiena non è semplicemente un disturbo meccanico da trattare con il riposo forzato o con i farmaci. È un vero e proprio linguaggio con cui il corpo ti chiede di fermarti, di osservarti e di cambiare prospettiva. Spesso trascorriamo le nostre giornate accumulando tensione, dimenticando che la colonna vertebrale è il pilastro centrale della nostra vitalità, il sostegno fisico ed emotivo su cui poggia tutta la nostra esistenza.

In questa guida pratica, pensata appositamente per accompagnarti passo dopo passo, scopriremo insieme come liberarti dal dolore attraverso un approccio che unisce ascolto profondo, comprensione del corpo e piccoli gesti quotidiani altamente efficaci.



Comprendere il dolore – Quando la colonna parla

Cos'è davvero il mal di schiena?

Quando parliamo di lombalgia o cervicalgia, tendiamo a concentrarci unicamente sulla vertebra o sul muscolo contratto. In realtà, il dolore alla schiena è il risultato di un sovraccarico globale. Il corpo umano è una macchina straordinaria e interconnessa: se un distretto perde mobilità, la schiena si assume il compito di compensare, lavorando il doppio e logorandosi nel tempo.

Il legame nascosto con i visceri.

Hai mai notato che quando attraversi un periodo di digestione difficile o stress intestinale la tua schiena si irrigidisce? Non è una coincidenza.



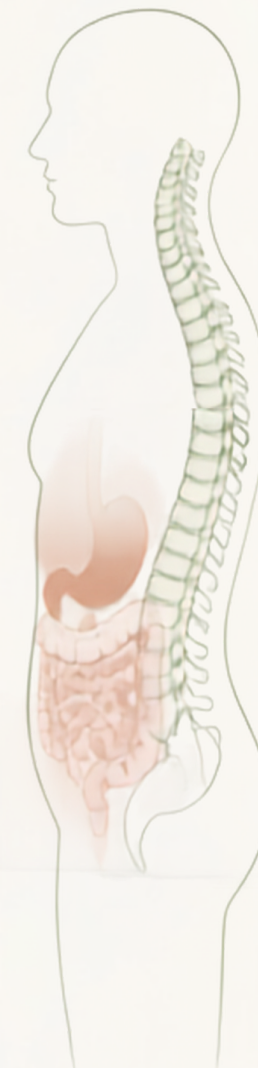
Anatomia viscerale:

Anatomia viscerale: Organi come il colon, il fegato, lo stomaco e i reni condividono le stesse radici nervose con i muscoli della schiena e poggiano direttamente su strutture fasciali che si legano alla colonna lombare.



Tensioni d'organo:

Tensioni d'organo: Un'inflammazione o una tensione viscerale (legata ad alimentazione disordinata o stress) "tira" letteralmente sui legamenti posteriori, bloccando le vertebre.



Emozioni e postura – Il peso che ci portiamo addosso

Il corpo non mente

La nostra postura è lo specchio del nostro vissuto emotivo. Le spalle curve in avanti, la zona lombare inarcata o rigida raccontano spesso storie di carichi eccessivi, di responsabilità percepite come insostenibili o della necessità di proteggersi da situazioni percepite come minacciose.

La paura e la stanchezza: Colpiscono frequentemente la zona lombare, privandoci del nostro "radicamento" e della sensazione di avere una base solida su cui contare.

Il controllo e le aspettative: Tendono a irrigidire il tratto dorsale e cervicale, come se volessimo costantemente "tenere insieme" tutto con la forza di volontà.

Sciogliere le armature emotive

Accogliere il mal di schiena significa anche concedersi il permesso di mollare il controllo. A volte il corpo manifesta attraverso rigidità e tensioni ciò che facciamo fatica ad ascoltare: stanchezza, preoccupazioni, ritmi troppo intensi o il bisogno di sentirci protetti. Lavorare sul corpo attraverso il movimento consapevole e la respirazione aiuta a rilasciare non solo le contratture muscolari, ma anche le zavorre emotive accumulate, restituendo leggerezza e fluidità ai gesti di tutti i giorni. Anche pochi minuti di pausa, un respiro lento e profondo o un movimento eseguito senza forzare possono diventare un'occasione per ritrovare presenza e connessione con sé stessi. L'obiettivo non è combattere il dolore, ma imparare ad ascoltare i segnali del corpo con maggiore cura e gradualità.



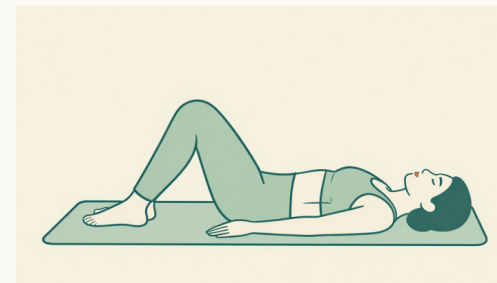
Piccoli gesti quotidiani - Consigli di autotrattamento

Integrare semplici abitudini nella routine domestica può fare una differenza immensa per la salute della tua schiena. Ecco tre esercizi di autotrattamento che puoi eseguire comodamente a casa:

1 La respirazione diaframmatica consapevole

Come fare: Sdraiati supino con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Posiziona una mano sull'addome e una sul petto. Inspira lentamente dal naso gonfiando la pancia (senza sollevare il petto) ed espira dolcemente con la bocca aperta.

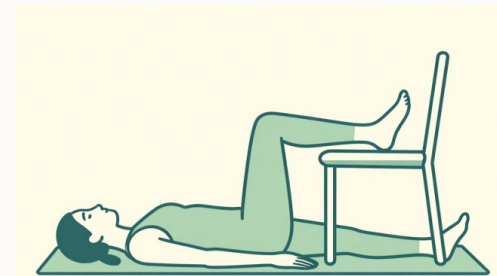
Perché funziona: Rilascia il diaframma, il principale muscolo respiratorio e posturale, strettamente connesso alle tensioni lombari.



2 La posizione dello scarico lombare

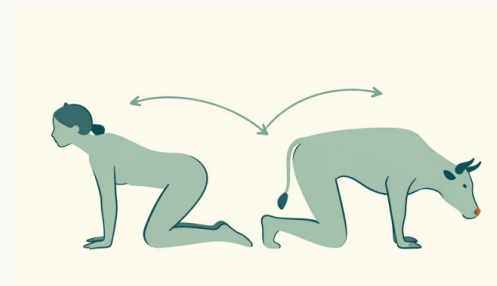
Come fare: Sdraiati a terra per 10-15 minuti appoggiando i polpacci su una sedia o sul divano, formando un angolo retto tra anche e ginocchia. Chiudi gli occhi e respira profondamente.

Perché funziona: Decomprime le vertebre lombari e riduce il tono dei muscoli posturali profondi.



3 La mobilitazione dolce "Gatto-Mucca"

Come fare: Mettiti in posizione quadrupedica (a quattro zampe). Inspirando, lascia scendere dolcemente l'addome verso il pavimento aprendo il petto; espirando, spingi la schiena verso l'alto contraendo l'addome e portando lo sguardo all'ombelico. Esegui il movimento in modo fluido e senza dolore.



Esegui ogni esercizio lentamente e senza dolore. In caso di sintomi persistenti o intensi, consulta un professionista sanitario.

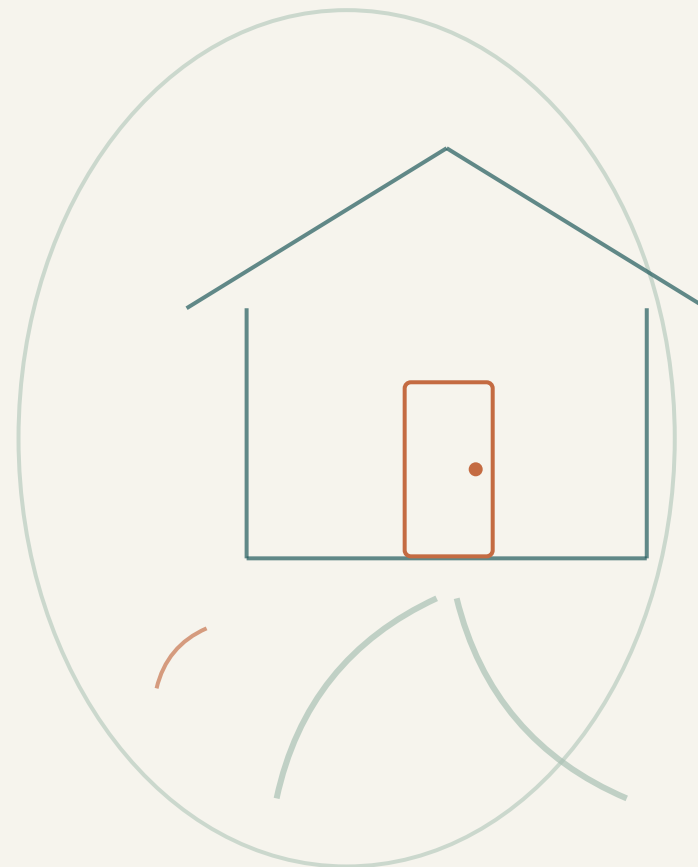
L'importanza di un percorso su misura

Oltre il sintomo: la persona al centro

Ogni schiena ha una storia unica, fatta di posture lavorative, traumi passati, stile di vita ed esigenze personali. Affidarsi a un trattamento standardizzato spesso porta a risultati temporanei. L'approccio osteopatico e massoterapico mira a individuare la causa primaria del blocco, che potrebbe trovarsi lontano dal punto in cui avverti dolore (ad esempio in una cicatrice, in una tensione plantare o in un'alterazione della mobilità del bacino).

Un aiuto mirato a domicilio:

Ricevere trattamenti direttamente nel proprio ambiente permette al sistema nervoso di rilassarsi fin da subito, accelerando i tempi di recupero e massimizzando l'efficacia del lavoro manuale



Riprendi il controllo del tuo benessere

Il mal di schiena non deve diventare una costante con cui convivere. Ascoltare i segnali del corpo, adottare piccoli accorgimenti quotidiani e farsi guidare da mani esperte rappresenta la chiave per ritrovare una mobilità piena e duratura.

Non rimandare il tuo benessere: se desideri una valutazione approfondita, un percorso personalizzato o un trattamento mirato per dire addio ai dolori, puoi contattarmi direttamente.

CONTATTI

Dr.ssa Giorgia Pellagatti – Osteopata D.O. e Massoterapista

Telefono: 3471923639

Sito Web: berneripellagatti.com

