

RELAZIONE SUL MYBACK®

Michela Angelone Diplomata ISEF : Insegnante di Educazione Fisica con esperienza di 17 anni nella Ginnastica Correttiva e Posturale

Nel corso del mio lavoro, per il trattamento del problema mal di schiena, ho potuto utilizzare il MyBack® che si è dimostrato una risposta valida sia alla necessità di alleviare il dolore nell'immediato che in fase di trattamento e mantenimento.

Di seguito descrivo 2 casi:

Il primo è quello di C.C.

C.C. è arrivata con la richiesta del medico generico per fare Ginnastica per il Mal di Schiena.

Si tratta di una signora di 40 anni, non sportiva, in sovrappeso (con un aumento ponderale di 10 kg in un anno) che lavora come domestica.

Sin dal nostro primo incontro ho potuto rilevare una generale ipotonia e, soprattutto, un accentuato dorso curvo e una marcata rigidità delle anche.

Al momento di cominciare i primi esercizi si sono poste alcune difficoltà non inconsuete:

- alla retrazione addominale avvertiva dolore nella zona basso dorsale e lombare;
- durante l'esecuzione di alcuni semplici esercizi per le spalle riferiva dolore sempre nella zona dorsale.

Insomma, non era possibile proporre quasi alcun esercizio attivo.

L'uso del MyBack® è stato fondamentale nell'affrontare e superare questi primi ostacoli.

Infatti, la macchina sollevando il bacino mette in scarico la zona lombare, permettendo la decontrazione della muscolatura.

Dopo una permanenza iniziale sul My Back per 2-3 minuti ho aumentato progressivamente a 8-10 minuti riuscendo a spezzare quel circolo vizioso di dolore/contrazione muscolare, consentendo, in una decina di sedute, la ripresa del lavoro attivo ed ottenere ottimi risultati.

Il secondo caso è quello di A.B. di 47 anni.

A.B. è comandante di battello, durante la stagione estiva, ha la colonna vertebrale sollecitata dall'andamento delle onde, dovendo continuamente adattare la postura ad esso.

A.B. aveva già frequentato i miei corsi di Ginnastica per circa 4 anni.

La prima volta che l'ho visto presentava un'ernia non espulsa L5-S1 e un dorso curvo rigido che si è rivelato essere l'esito di uno Scheuermann.

In quest'arco di tempo la situazione si era risolta, non avendo più avuto episodi acuti.

Per ragioni diverse, ha interrotto l'attività fisica per circa un anno e mezzo.

Quasi un anno fa si è ripresentato un episodio acuto di lombosciatalgia al quale ne sono seguiti altri 5 nell'arco di 6 mesi con perdita di forza e sensazione di mancanza di controllo negli arti inferiori.

All'esame radiografico risultava un'ernia espulsa L5-S1 e discopatia L3-L4 e L4-L5 (con piccole protrusioni), dunque, una situazione più complessa della precedente.

A.B. ha sempre fatto molta attività fisica anche per motivi di lavoro e durante il periodo che ha frequentato i corsi di ginnastica riusciva ad eseguire esercizi molto impegnativi: ad esempio irrobustimento addominale agli anelli.

Nel lavoro che ho re-impostato ho potuto usufruire del MyBack® ottenendo la decontrazione lombare in tempi rapidi ed iniziare con il lavoro attivo. A.B. è tornato a fare gli esercizi che faceva prima con una discreta celerità continuando ad utilizzare il MyBack® ad intervalli regolari.

Oltre alla descrizione dei casi suddetti devo dire che per tutte le situazioni in cui le persone avvertono anche un semplice affaticamento della zona lombare faccio loro utilizzare il MyBack® con risultati inaspettati.

In conclusione, direi che l'uso del MyBack® non possa che rivelarsi uno strumento in più e molto valido nell'affrontare una problematica così diffusa come il "Mal di Schiena" evidenziandone la semplicità d'uso e la facilità di esecuzione anche in autonomia.

CONTROINDICAZIONI

Personalmente non lo utilizzo nei casi di retrolistesi e di lesione del legamento crociato anteriore del ginocchio. Altre controindicazioni sono, in alcuni casi, il leggero formicolio del cavo popliteo e delle dita dei piedi; in questo caso faccio interrompere l'esercizio e riprendere gradatamente.

Michela Angelone