



Dopo 10 anni di utilizzo del PAL (posizionatore antalgico lombare) nell'ambito dei protocolli di lavoro RPG e ginnastica antalgica e correttiva con buoni risultati in termine di scarico e decompressione della colonna lombo-sacrale grazie principalmente ad una disattivazione della tensione della catena cinetica posteriore e ad un graduale detensionamento dei quadricipiti e degli ileopsas, devo dire che il macchinario MyBack® riproduce perfettamente questi effetti sulla colonna vertebrale ottimizzandone l'utilizzo attraverso la migliore praticità d'uso ed anche ad un maggior confort di applicazione.

Sono stati sottoposti a un protocollo di RPG utilizzando MyBack 9 pazienti che in passato avevano utilizzato il classico pal; Sono stati valutati i tempi di applicazione e il confort di applicazione. Sono state effettuate 10 sedute inserite in un contesto più generale di protocollo di RPG. In 6 casi il tempo di applicazione è stato progressivo (da 5 fino a 10 min.) in 2 casi il tempo di applicazione è stato costante (5 - 6 min.) in un caso il tempo di applicazione è stato decrescente (5 min. poi 4 min.) E' stato chiesto poi di esprimere una valutazione soggettiva su Myback® in confronto al PAL. Il primo gruppo ha evidenziato un maggior confort ed un maggior tempo di applicazione. il secondo gruppo non ha evidenziato sostanziali diversità nel confort e nella durata dell'applicazione. Il terzo gruppo (1 soggetto) ha invece evidenziato un ridotto confort ed un ridotto tempo di applicazione. Tutti i soggetti hanno però concordato nell'evidenziare una miglior praticità d'uso. Per tutti i soggetti l'interruzione dell'esercizio è stata dovuta ad un dolore al cavo popliteo quasi sempre bilaterale con in alcuni casi induzione a parestesie di gamba e piede con risoluzione spontanea nel giro di pochi minuti dalla fine dell'esercizio ed una volta ripresa la stazione eretta e la deambulazione. In tutti e 9 i casi di pz. con Rachialgia in prevalenza del tratto dorso-lombare che si sono sottoposti presso la mia struttura ad un programma di 10 sedute di RPG con utilizzo anche di Myback® si sono verificati dei miglioramenti della sintomatologia di partenza che sono in tutto e per tutto sovrapponibili a quelli ottenuti con il medesimo protocollo di RPG utilizzando il PAL. Posso quindi concludere dicendo che Myback® risulta da questo piccolo studio pilota essere un macchinario di sicura efficacia, affidabile, pratico e confortevole. Può quindi essere considerato a ragione una valida evoluzione tecnologica del "vecchio" PAL in quanto ne riproduce gli effetti ma con un maggior confort ed una maggior praticità d'uso.

Dott. Bernardeschi Michele

Dott. Bernardeschi Michele 30-06-1968

Laureato in Scienze Motorie; Chinesiologo

Professore a.c. presso corso di laurea in scienze motorie
Università di Pisa

Preparatore atletico professionista Federazione Italiana
Gioco Calcio

Titolare responsabile di centri di Fisioterapia e Ginnastica
Posturale e correttiva

1994 - 1999 responsabile preparazione atletica e recupero
infortunati U.S. Pontedera calcio (serie C1 - C2)

2000 - 2001 responsabile preparazione atletica e recupero
infortunati A.C. Cesena calcio (serie B)

2002- 2003 responsabile preparazione atletica e recupero
infortunati U.S. Poggibonsi Calcio (serie C2)

2004 - 2009 Docente di traumatologia sportiva presso i corsi
della Federazione Italiana Nuoto di Ass. Bagnanti

2005 - 2010 Docente di Metodologia dell'allenamento degli
sport di squadra presso Fac. S.M. Università di Pisa