

Il camminare è spesso raccomandato per la prevenzione del mal di schiena. Quando si deambula, bisogna mantenere la posizione eretta, il capo allineato all'asse longitudinale passante per il corpo, muovere le braccia liberamente.

Un'attività simile aiuta a lubrificare i dischi nella colonna vertebrale ed aumenta il livello di fitness dei muscoli del tronco e delle gambe.

Per mantenere una schiena sana si dovrebbero svolgere regolarmente dei movimenti che allungano e rinforzano i grandi gruppi muscolari che hanno effetto su di essa.

I seguenti esercizi focalizzano delle aree di particolare importanza per la salute della colonna vertebrale: i muscoli addominali (il retto dell'addome anteriormente ed il trasverso posteriormente); i muscoli lombari e gli erettori spinali; i muscoli flessori dell'anca e della coscia; i muscoli obliqui (Fig. 5.49).

L'obiettivo è quello di svolgere lentamente gli esercizi e di progredire gradualmente sia nella flessibilità che nella forza muscolare.

Abbiamo a disposizione dei test per misurare il livello di funzionalità della schiena, uno di questi è il Test Nazionale Americano di Efficienza della Colonna Vertebrale o *National Back Fitness Test*, che consiste di quattro semplici esercizi.

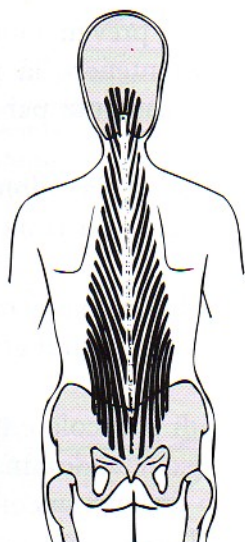
L'obiettivo delle valutazioni è di misurare la forza dei quattro importanti muscoli del tronco (vedi figura 5.49).

Questi test non sono gli stessi che adottano i medici nell'esaminare il rachide del paziente che presenta problemi. Si prevede di attuare il *National Back Fitness Test* quando la schiena non è dolente o comunque non sussistano particolari problemi.

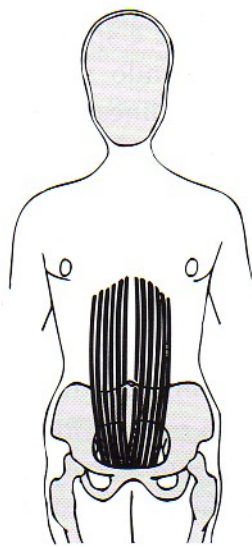
Bisogna ricordarsi che i muscoli addominali, lombari ed alla base del tronco sono i primi che si deteriorano nelle persone sedentarie. Se questi muscoli sono deboli, la persona può essere soggetta al mal di schiena.

Le quattro componenti del *National Back Fitness Test* non sono esercizi, ma prove di valutazione ed in conseguenza di ciò bisogna essere cauti e precisi nell'attuare i quattro diversi protocolli dei test.

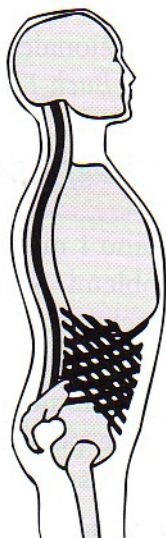
FIGURA 5.49



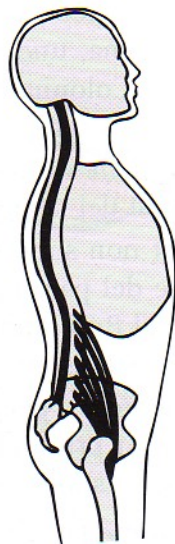
Paravertebrali



Retto dell'addome



Obliqui



Psoas