

VIAGGI E TEMPO LIBERO

Curare la lombalgia con il metodo Mckenzie

di **Rita Palazzi** - Style e beauty blogger

Se anche tu fai parte di quell'80% della popolazione che ha sperimentato almeno una volta nella vita un episodio di **dolore a livello lombare** (lombalgia), molto probabilmente il **metodo McKenzie** è la soluzione al tuo problema.

Poiché il dolore lombare può estendersi anche ai glutei e agli arti inferiori, è estremamente invalidante. Questo ha un grosso impatto sulla collettività derivante dalle assenze dal lavoro e dal costo delle cure.

La maggior parte delle lombalgie sono derivanti da **problemi discali**. Il disco intervertebrale è la parte molle posizionata tra una vertebra e un'altra.

Tra le principali cause troviamo:

- le **posture sbagliate** mantenute a lungo, come lo stare a sedere in modo scorretto durante le ore lavorative;
- il **sollevamento di pesi inadeguati** per la nostra forza;
- le **attività lavorative che richiedono una posizione particolare** della schiena come in agricoltura.

Generalmente, la disfunzione avviene durante i movimenti di flessione del tronco (quando ci si piega in avanti, per intenderci). Questo tipo di lombalgia la troviamo:

- in chi fa lavoro d'ufficio;
- in chi sta a lungo in piedi;
- in chi fa lavori di fatica.



Il **metodo McKenzie è un metodo innovativo**, perché ha modificato completamente il modo di fare riabilitazione con pazienti lombalgici.

Nasce in modo del tutto casuale: il fisioterapista neozelandese Robin McKenzie invita un paziente ad accomodarsi sul lettino mentre lui si assenta per una telefonata. Al suo rientro si mette le mani nei capelli vedendo il suo paziente che stava sdraiato in posizione prona (con il pancino in giù), mentre lo schienale del lettino era sollevato. Il paziente però invece di lamentarsi ha espresso la sua gioia in quanto il suo dolore era notevolmente ridotto.

Da qui sono partiti gli studi che hanno reso famoso questo metodo e vi devo dire che io lo uso spesso con i miei pazienti e i risultati sono incredibili.

C'è un'altra innovazione in questo metodo: il paziente, una volta imparati alcuni semplici esercizi, lavorano autonomamente. Questo riduce notevolmente i costi.

LeROSA

Approfondisci con noi!

Vieni a leggerci!