

## MANUALE STOP DOLORI

---

SCOPRI COME ELIMINARE DEFINITIVAMENTE  
MAL DI SCHIENA E ACCIACCHI VARI  
SENZA PRENDERE MEDICINALI



# CHI SONO IO

Sono Boccale Massimo personal trainer e sono il responsabile del percorso “ **STOP DOLORI** “ dell’ Atheneo sporting club. Ho oltre 20 anni di esperienza nel campo, con diplomi nazionali e internazionali e con diverse specializzazioni.

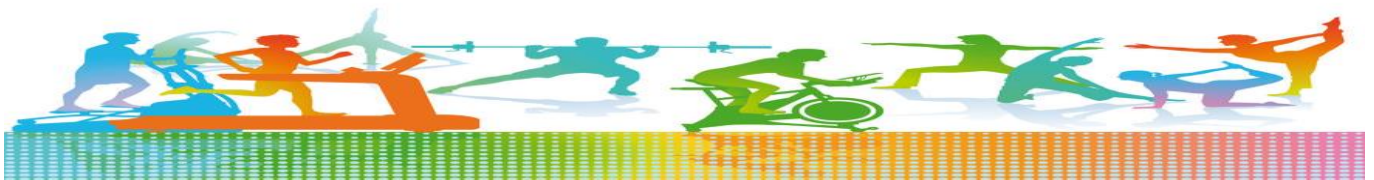
Alle tecniche e schemi di lavoro, già efficaci e produttivi ho provato ad intensificare e migliorare ulteriormente la disciplina, ricercando, studiando ma soprattutto testando personalmente nuovi inediti ed esclusivi metodi e schemi di lavoro.

Questo intenso lavoro ha portato a far si che, oltre lavorare nella sempre più completa sicurezza, potesse raggiungere obiettivi realmente tangibili già dalle prime 4 settimane di costante lavoro.

In questi anni mi sono dedicato ad aiutare le persone ad eliminare definitivamente dolori e acciacchi dalla loro vita, ridare elasticità e mobilità per compiere con facilità tutti i movimenti quotidiani, a sentirsi più giovani e fieri di se.

**Questo è il manuale STOP DOLORI che ho preparato per aiutarti a star bene e sentirti più giovane.**

**LEGGILO ATTENTAMENTE TI SARA’ SICURAMENTE DI AIUTO.**



# INTRODUZIONE

Il **mal di schiena** è una presenza fissa. Con ripercussioni sulla vita personale, lavorativa. E sull'economia. In particolare, il dolore muscolo-scheletrico affligge il 97% degli italiani e circa 6 su 10 ne soffrono ogni settimana ed è uno dei più ricorrenti motivi per cui gli italiani vanno dal medico di famiglia.

I dolori più ricorrenti sono ormai dei "classici": il mal di schiena colpisce un italiano su tre e uno su quattro soffre di dolore cervicale.

E ancora il 27% accusa inconvenienti a livello lombare, sciatalgia, male alla zona sacrale.

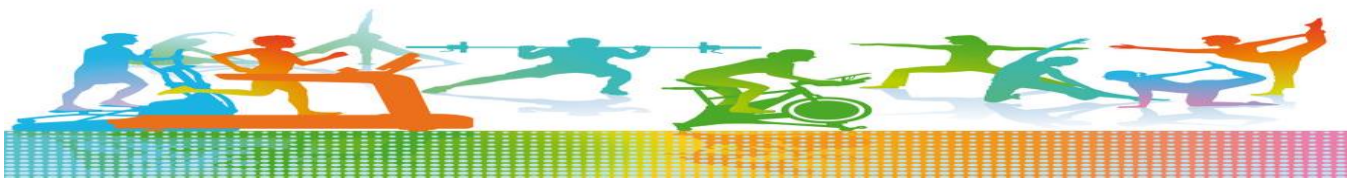
"Malanni che possono attribuirsi a varie cause tra cui il mantenimento di posture scorrette, il sovrappeso, ma anche stress e tensione derivanti da uno stile di vita spesso frenetico.

Una vita troppo sedentaria è la prima causa del mal di schiena. Questo comporta che i dischi intervertebrali tendono a cedere, le articolazioni a deformarsi, la colonna a perdere flessibilità per il poco movimento.

Anche un'attività fisica troppo intensa protratta per lungo tempo, possono causare disturbi a livello di tendini, muscoli e articolazioni, che sono associati a manifestazioni dolorose di varia intensità".

Spesso il dolore si presenta in forma acuta. Ma, nonostante tutto, si osserva un certo ritardo prima del primo intervento. Appena 4 persone su 10 (43%) agiscono entro poche ore dalla comparsa del sintomo e altrettanti si affidano all'autodiagnosi, anche se rispetto alla media mondiale gli italiani sono più propensi (81% contro 67%) a chiedere aiuto a esperti del settore.

Agire subito potrebbe evitare "**una degenerazione del dolore**" e permetterebbe anche di "ridurne l'impatto negativo sulla quotidianità" sulla vita familiare, sociale e lavorativa". In più spesso si perdono anche importantissime ore di sonno con una conseguenza diretta sulla qualità della vita. Questo tipo di patologie conducono a notevoli limitazioni e a una decadenza della qualità della vita.



Per chi soffre di mal di schiena, quando il dolore è acuto o continuo anche la semplice routine quotidiana può causare dolore e sofferenza come allacciarsi le scarpe, raccogliere un oggetto, guidare, alzarsi dal letto.

Queste patologie se non “ curate “ possono degenerare fino ad arrivare ad uno stato di invalidità.

Per i casi più lievi, la soluzione più veloce è il classico antidolorifico, antiinfiammatorio.

### **I farmaci antinfiammatori aiutano a guarire il mal di schiena?**

**FALSO** I medicinali sono utili soltanto nella fase acuta per alleviare il dolore ma non agiscono sulle cause che hanno dato origine al mal di schiena. Occorre inoltre ricordare che il dolore è un campanello di allarme e che come tale bisogna imparare ad ascoltarlo. Una persona che assume degli antidolorifici potrebbe erroneamente convincersi di essere guarito dal mal di schiena. L'assenza di dolore potrebbe portarlo a compiere movimenti bruschi o a cimentarsi in attività lavorative pesanti, con il rischio di aggravare ulteriormente la situazione., ma è anche vero che non curano ne' il mal di schiena ne' gli altri dolori.

Ecco perché senza una terapia adeguata e definitiva, il dolore si ripresenterà e avvolte anche in forma più accentuata.

Nei casi più gravi invece si deve ricorrere a interventi chirurgici più o meno invasivi.

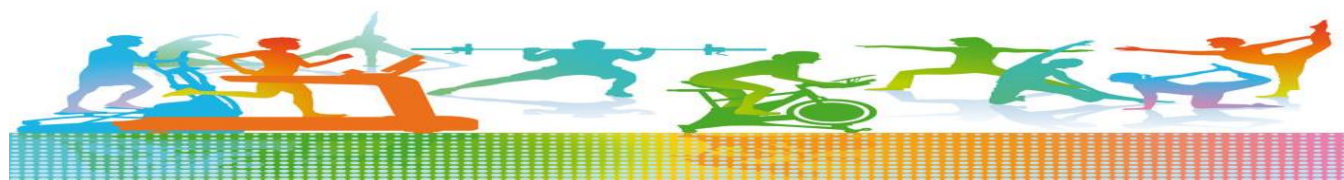
Prima di arrivare a questo punto cioè a **interventi chirurgici** si consiglia di prevenire “ **PREVENIRE MEGLIO CHE CURARE** “



# COME SI FA LA PREVENZIONE

La prevenzione del mal di schiena si basa su due livelli.

1. Il primo stadio, o livello di prevenzione primaria, è comune per tutti i tipi di lombalgia ed è basato sull'acquisizione delle corrette abitudini di vita quali: **specifici esercizi** in grado di allungare, **potenziare i muscoli** della schiena. In questo modo si combatte il mal di schiena prima della sua comparsa.
2. La prevenzione secondaria si fonda invece su un intervento rieducativo che coinvolge molte figure professionali come, terapisti della riabilitazione e laureati in scienze motorie, personal trainer con formazione adeguata e specifica. Con tali interventi si cerca da un lato di ristabilire le condizioni precedenti al trauma e dall'altro di allontanare il rischio di eventuali recidive tramite un programma educativo-riabilitativo.





# QUALCHE CONSIGLIO SULLA PREVENZIONE

1. Mantenere un indice di massa corporea normale garantisce nel lungo termine la conservazione dell'integrità cartilaginea articolare, prevenendo malattie responsabili di mal di schiena.
2. Assumere una posizione corretta durante la stazione eretta: tenere i piedi distanziati.
3. Flettere di tanto in tanto gli arti inferiori per avere una maggior stabilità
4. Per spostare un carico, si consiglia di tenere il peso vicino al baricentro del corpo.
5. Per sollevare un carico, chinarsi leggermente flettendo le ginocchia ed allargare la base d'appoggio, mantenendo la colonna vertebrale dritta.
6. Per alzarsi dal letto, si raccomanda di roteare il corpo su un fianco, appoggiare le mani sul letto (il più vicino possibile dal corpo) e far scendere le gambe dal materasso. Seguendo questi semplici consigli è possibile prevenire il mal di schiena.

Per concludere per eliminare il mal di schiena ( o prevenire e curare i casi più cronici e dolorosi ) il rimedio definitivo è fare una **corretta e specifica attività fisica**.

Esistono tuttavia degli esercizi di rafforzamento ed allungamento specifici per migliorare la salute della propria schiena.

**In molti casi è più importante riacquisire l'elasticità perduta che non aumentare la tonicità muscolare.**



# ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

Questi esercizi ti consentono di alleviare le tensioni e migliorare l'elasticità della muscolatura paravertebrale e lombare.

Lumowell



## ALLUNGAMENTO SCHIENA

Carponi, con le mani all'altezza delle spalle. Porta indietro il bacino allungando il più possibile la colonna vertebrale estendendo le braccia. Mantieni la posizione quindi rilassati. Mantieni la posizione per 40 secondi ripeti per 3 volte tra una serie e l'altra recupera 30 secondi.

Lumowell



## ALLUNGAMENTO SCHIENA

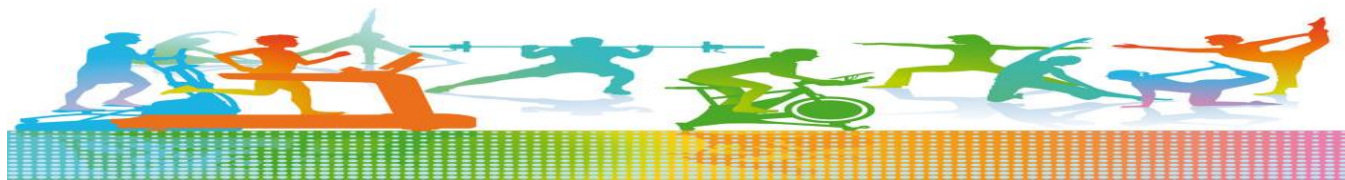
Carponi, con lo sguardo rivolto al pavimento. Da questa posizione accovacciati più che puoi e mantieni il massimo allungamento della colonna vertebrale, quindi rilassati. Mantieni la posizione per 30 secondi ripeti per 3 volte tra una serie e l'altra recupera 30 secondi.

Lumowell



## ALLUNGAMENTO LOMBARI

Supini con le braccia lungo i fianchi, fletti una gamba e con il braccio opposto avvicinala al petto. Contemporaneamente allunga l'altro braccio verso l'alto. Mantieni la posizione, quindi ripeti dall'altro lato. Mantieni la posizione per 30 secondi ripeti per 3 volte tra una serie e l'altra recupera 30 secondi.





## ALLUNGAMENTO LOMBARE CON ROTAZIONE BACINO

In ginocchio con le mani poggiate sui fianchi. Porta fuori i glutei ed inarca la schiena estendendo la zona lombare. Mantieni la posizione quindi ruota bacino contraendo glutei ed addominali e portando il pube in avanti. Resta in posizione quindi ripeti la sequenza. Mantieni la posizione per 60 secondi ripeti per 3 volte tra una serie e l'altra recupera 30 secondi.



## ALLUNGAMENTO LOMBARI A CARPONI

In ginocchio con le mani poggiate sui fianchi. Porta fuori i glutei ed inarca la schiena estendendo la zona lombare. Mantieni la posizione quindi ruota bacino contraendo glutei ed addominali e portando il pube in avanti. Resta in posizione quindi ripeti la sequenza. Mantieni la posizione per 30 secondi ripeti per 3 volte tra una serie e l'altra recupera 30 secondi.





# ESERCIZI DI TONIFICAZIONE

Questi esercizi servono per migliorare forza e tono dei muscoli che stabilizzano la colonna vertebrale e il bacino. La condizione frequente di chi soffre di mal di schiena si caratterizza per una condizione di debolezza associata ad un'eccessiva contrazione della muscolatura lombare.



## CRUNCH

Supini, con le gambe piegate e le mani dietro la nuca. Contraendo gli addominali solleva lentamente le spalle dal pavimento facendo attenzione a non staccare la zona lombare da terra. Torna alla posizione di partenza e ripeti. Fai 3 serie da 15 ripetizioni poi recupera 1.00 minuto.



## SQUAT A PARETE

In piedi, con schiena e testa ben poggiate ad un muro. Scendi con le gambe fino a raggiungere un angolo di 90° come se fossi seduto su una sedia. I piedi sono aperti all'altezza delle spalle e leggermente aperti. Mantieni la posizione per 20 secondi e ripetilo 3 volte.



## SLANCI DIETRO

Braccia appoggiate sopra una sedia, busto leggermente flesso in avanti. Con una gamba eseguire degli slanci all'indietro mantenendola leggermente piegata durante tutto il movimento; evitare di inarcare la zona lombare. Fai 3 serie da 15 ripetizioni poi cambia lato, tra una serie e l'altra recupera 30 secondi.



Lumowell



## SOLLEVAMENTO DEL BACINO

Supino con le gambe flesse ed i piedi poggiati vicino al sedere. Il bacino è a pochi centimetri dal pavimento e le braccia sono distese lungo il corpo. Solleva i glutei fino a portarli in linea con la schiena, torna quindi alla posizione di partenza e ripeti. Fai 3 serie da 20 ripetizioni poi recupera 1.00 minuto.

## A TERRA CARPONI



Sollevarre ed estendere contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra, come riportato in figura

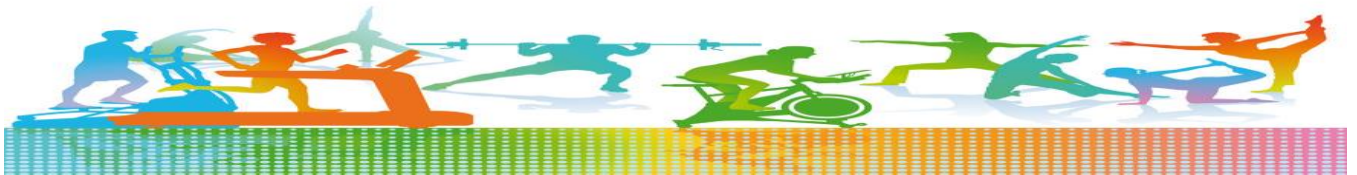
Mantenere la posizione per 3 secondi prima di riabbassare gli arti  
Fai 3 serie da 15 ripetizioni, riposarsi per 1 minuto e cambia lato (braccio sx, gamba dx).

Lumowell



## PLANK A TRIANGOLO

Mani e piedi appoggiati a terra, quindi solleva il bacino e contemporaneamente contrai la pancia. Rimani immobile nel punto più alto, poi scendi tornando alla posizione originale. Se non ce la fai appoggia i gomiti a terra. Mantieni la posizione per 30 secondi, poi recupera per 1.00 minuto.



# CAUSE PRINCIPALI DI MAL DI SCHIENA

**IL SOVRAPPESO** importante risulta la distribuzione del **grasso corporeo**. Pensiamo ad esempio a quei signori di mezza età, con una massa adiposa concentrata nel basso ventre a formare quel grosso e caratteristico pancione. Oltre ad elevare significativamente il rischio di sviluppare **malattie cardiovascolari** questo tipo di obesità rappresenta un grosso stress per tutta la schiena. Un po' come avviene per le gestanti la colonna vertebrale e la muscolatura associata sono costrette a sobbarcarsi l'eccesso di peso corporeo durante i movimenti. Come sappiamo tutte queste sollecitazioni influiscono negativamente sulla salute della schiena e, se si ripetono per lunghi periodi di tempo, diventano causa di dolore lombare.

**STRESS PSICOLOGICI:** Preoccupazioni, **ansia** ed altri problemi che interessano la sfera psicologica e sociale possono infatti incrementare il normale tono muscolare grazie ad un meccanismo nervoso riflesso. Questo eccesso di tensione, che a lungo andare si traduce in una contrattura muscolare permanente è causa di dolore alla bassa schiena. Occorre quindi cercare di ridurre per quanto possibile gli **stress**, magari adottando opportune **tecniche di rilassamento**.

Anche l'attività fisica, grazie alla liberazione di endorfine contribuisce al miglioramento dell'umore aumentando il senso di benessere e riducendo al tempo stesso la percezione del dolore.

**STRESS FISICI:** attività fisica sbagliata e scorretta, lavori pesanti.

**PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE:** scoliosi e sciatica.



# RISPONDO A QUALCHE DOMANDA VERO O FALSO?

## Il riposo favorisce la guarigione?

**Falso.** Quando all'origine del mal di schiena non ci sono importanti lesioni alle strutture che compongono la colonna vertebrale, un riposo eccessivo non solo non accelera il recupero ma risulta addirittura dannoso.

L'immobilità prolungata indebolisce le ossa e la muscolatura, rendendola ancora più inefficace nel sostenere le sollecitazioni che gravano sulla schiena.

Senza sforzarsi troppo ed ascoltando il proprio corpo, occorre quindi riprendere gradualmente le normali abitudini di vita. Già dopo qualche giorno, in relazione all'entità del trauma e del dolore, è possibile praticare un'attività fisica moderata, camminando, nuotando o pedalando per qualche decina di minuti.

## La scelta di un materasso rigido è fondamentale?

**Falso.** Il mal di schiena che accompagna il risveglio di milioni di persone è dovuto principalmente alla posizione assunta durante il riposo. Minore importanza viene invece attribuita al materasso, che comunque deve essere compatto (né troppo rigido né troppo molle) e di buona qualità.

Se in passato si è già sofferto di episodi di **lombalgia acuta**, occorre evitare movimenti bruschi o torsioni eccessive mentre ci si alza dal letto. In questi casi una doccia calda può favorire la circolazione, poiché favorisce l'ossigenazione dei tessuti ed allevia il dolore.

## L'attività fisica può essere pericolosa?

**Vero.** Se intraprendi un allenamento fai da te o se eseguiti male, certi esercizi possono peggiorare ulteriormente una situazione già compromessa. Occorre tuttavia tener presente che, specie nel primo periodo, è del tutto normale avvertire leggeri fastidi alla schiena durante esercitazioni **tecnicamente e fisiologicamente corrette**. Tali disagi generalmente scompaiono in fretta, lasciando spazio a tutti i benefici derivanti dalla pratica regolare di attività fisica.



## **Il nuoto è lo sport migliore per la salute della schiena?**

**Falso.** Non esiste l'attività fisica ideale, così come non esiste quella dannosa per la schiena.

Più che domandarsi quale sia lo sport migliore, sarebbe meglio chiedersi quali siano le **regole da rispettare** per assicurare benessere e salute alla propria schiena.

Prima di tutto occorre essere realisti e scegliere un livello adatto alla propria condizione fisica. L'attività deve sempre iniziare con un adeguato riscaldamento e deve essere svolta con costanza e progressione. Almeno durante il primo periodo è bene affidarsi ad una **figura esperta** in grado di correggere eventuali errori e consigliare il **percorso più adatto alle proprie condizioni**.

Il nuoto, considerato erroneamente **da molti** ( soprattutto dai medici ) come l'attività migliore per la schiena, è in realtà uno sport che per certi versi è addirittura controproducente. I muscoli che stabilizzano la colonna vertebrale hanno infatti bisogno di stimoli per migliorare tono ed efficienza. In acqua tali sollecitazioni sono ridotte al minimo e risultano inadeguate nel migliorare significativamente la **tonicità di questi muscoli**.

## **La corsa sollecita eccessivamente la schiena, peggiorando la situazione?**

**Falso.** Anche se la ripetizione continua di microtraumi contribuisce all'insorgenza del dolore lombare, se svolta in progressione e con regolarità, la corsa non è assolutamente pericolosa per la schiena.

Ovviamente se mettiamo a correre sull'asfalto un signore non allenato in evidente sovrappeso, la sua schiena e anche le sue articolazioni ne risentiranno e con tutta probabilità risulterà dolorante.

Lo sforzo che si intende praticare deve essere quindi commisurato alla propria condizione fisica indipendentemente dalla disciplina sportiva svolta. Anche la scelta di abbigliamento e calzature adatte è molto importante per non ostacolare i movimenti e proteggere schiena ed articolazioni dagli impatti col terreno.





## **In caso di ernia al disco, il dolore avvertito è sempre molto intenso e fastidioso?**

**Falso.** A volte, gli esami diagnostici evidenziano la presenza di una leggera protrusione discale o di un'ernia al disco a cui viene imputata l'origine del dolore.

In realtà l'ernia è una patologia abbastanza diffusa, a volte asintomatica ( Che non presenta sintomi specifici circa il 25-30% delle persone che hanno un'ernia non soffrono di mal di schiena ).

Anche per questo motivo, oggi l'ernia al disco non viene sempre operata come succedeva in passato.

## **Se il dolore si irradia anche lungo la gamba, vi è un interessamento delle strutture nervose?**

**Vero.** La cruralgia (dolore che si irradia nella parte anteriore della coscia) e la sciatica o sciatalgia (dolore che si irradia nella parte posteriore della coscia e della gamba) originano quando vi è un interessamento delle strutture nervose vertebrali.

Se si avverte un leggero formicolio in queste zone non occorre perdersi d'animo poiché potrebbe trattarsi di una semplice infiammazione delle radici nervose, facilmente risolvibile con terapie ed esercizi specifici.

## **Mal di schiena e lombalgia sono sinonimi?**

**Falso.** Il mal di schiena è una patologia che può interessare i diversi tratti della colonna vertebrale (cervicale, dorsale e lombo sacrale).

Il termine lombalgia è invece più specifico e sottolinea la presenza di dolore diffuso esclusivamente lungo la zona lombare.

In senso stretto, la lombalgia non è una patologia ma un sintomo doloroso che può insorgere per cause diverse, non identificabili con certezza.



## **Rimanere in piedi troppo al ungo può causare il mal di schiena?**

**Vero.** Le posizioni ferme mantenute a lungo possono far insorgere piccoli fastidi alla bassa schiena. Anche per questo motivo, i lunghi viaggi in automobile sono particolarmente fastidiosi per chi soffre di mal di schiena. Variare spesso posizione consente di riposare una parte della muscolatura evitando che questa si contragga eccessivamente.

## **Rimanere seduti troppo a lungo aumenta il dolore?**

**Vero.** Soprattutto quando si assume una posizione scorretta che viene mantenuta per molte ore consecutive.

Per questo motivo, chi fa un lavoro sedentario è a rischio per il mal di schiena come un lavoratore costretto a sforzi pesanti.

Usare una sedia con un buon sostegno a livello lombare può prevenire tali disagi. Oltre a variare spesso posizione, il lavoratore può difendersi dal mal di schiena alzandosi in piedi e camminando per qualche minuto.

## **I tacchi alti sono dannosi per la schiena?**

**Vero.** Le scarpe con tacchi superiori ai 4-5 centimetri spostano in avanti, passo dopo passo, il baricentro del corpo. Per mantenere l'equilibrio, tale posizione deve essere compensata da un inarcamento lombare che altera la distribuzione dei carichi sui dischi vertebrali. Si consiglia quindi di indossare scarpe comode, con tacco basso e con solette anatomiche.



## **Anche il tipo di respirazione influisce sul mal di schiena?**

**Vero.** La respirazione addominale aiuta a vincere le contratture muscolari. Al contrario, la respirazione toracica a cui siamo abituati non fa altro che aumentare ulteriormente tali tensioni. Bisogna quindi riacquisire la consapevolezza del respiro, prendendo coscienza della sua spontaneità e naturalezza. Ciò si può fare con esercizi specifici o con dei corsi specifici quali il pilates e lo yoga.

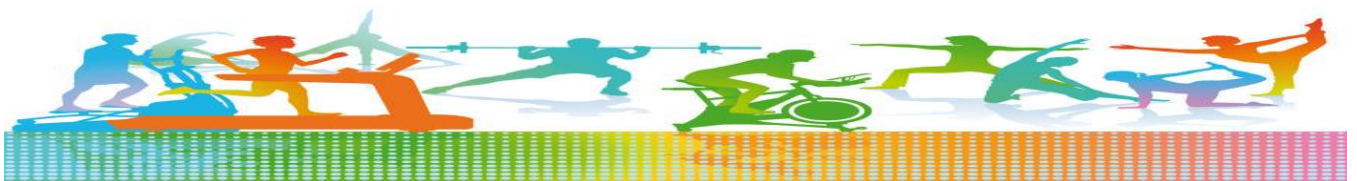
## **L'ottimismo e la conoscenza della patologia aiutano a guarire dal mal di schiena?**

**Vero.** Il pessimismo e la paura di peggiorare la situazione si ripercuotono negativamente sulla salute della schiena. Quando si soffre di lombalgia bisogna ricordare che si tratta di una patologia estremamente diffusa che solitamente non è dovuta a problemi gravi.

Con un po' di pazienza occorre quindi aspettare un paio di settimane, senza deprimersi o limitare troppo i movimenti.

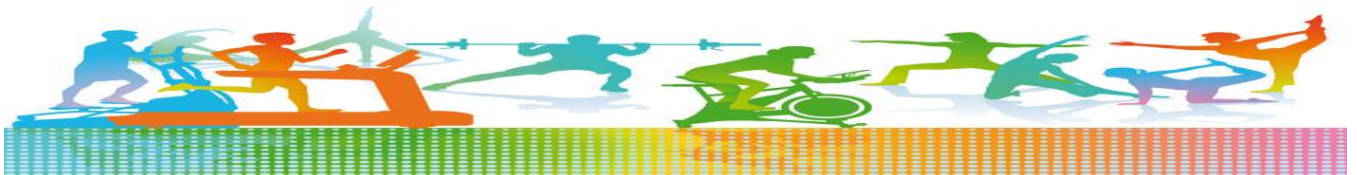
## **Il fumo di sigaretta può causare il mal di schiena?**

**Vero.** Se il movimento è l'ossigeno della colonna vertebrale, altrettanto non si può dire per il fumo che, diminuendo l'ossigenazione dei tessuti, rende la muscolatura lombare meno efficace nel sostenere i carichi che gravano su questa zona.



# COSA FARE PER EVITARE O RIDURRE IL MAL DI SCHIENA

- Ridurre i carichi che gravano sulla schiena.
- Proteggere la schiena da traumi ed evitare movimenti bruschi.
- Praticare regolarmente sport ed attività fisica. Per porre rimedio al mal di schiena si consiglia di puntare su esercizi di tonificazione ed allungamento, da associare ad una moderata attività aerobica.
- Praticare con regolarità un'attività motoria finalizzata alla riduzione del peso corporeo e al miglioramento di tono ed elasticità muscolare.
- Mantenere il proprio peso ideale. Si ricorda, infatti, che anche l'obesità costituisce un fattore di rischio per il mal di schiena.
- Eseguire sempre movimenti consoni all'entità del trauma subito alla schiena.
- Se il mal di schiena dipende dal colpo della strega, sistemarsi in posizione antalgica (cioè a posizione in cui si è avvertito il trauma), in quanto in questo modo si attenua il dolore.
- Riposo assoluto per un periodo non superiore a 12-48 ore (a partire dal momento in cui si è avvertito il colpo della strega).
- Sottoporsi a manipolazioni e massaggi decontratturanti (eseguiti da personale esperto e qualificato).
- Gli impacchi caldi sulla schiena possono temporaneamente alleviare il dolore.
- Evitare quanto possibile i colpi di freddo e le correnti d'aria.
- Capire le cause del dolore alla schiena per intervenire prontamente con un trattamento specifico.



# COSA NON FARE

- Intraprendere un nuovo allenamento sportivo "**fai-da-te**": se eseguiti in maniera scorretta e indisciplinata, gli sport di potenza - come il bodybuilding - possono essere molto dannosi per il rachide cervicale.
- Mantenere una posizione scorretta a lungo.
- Indossare spesso scarpe con tacchi alti: si consiglia di preferire calzature comode, idonee da indossare durante l'intero arco della giornata.
- Stressarsi troppo. Cercare di evitare lo stress costituisce un buon rimedio per alleggerire il mal di schiena, dal momento che le tensioni si scaricano spesso sul rachide.
- Riposo eccessivo: un simile atteggiamento non giova al mal di schiena, anzi può perfino peggiorare la condizione. Difatti, in condizioni di immobilità, la muscolatura tende ad indebolirsi diventando ancor più incapace di sopportare le numerose sollecitazioni a cui viene sottoposta.
- Sforzi violenti e sollecitazioni muscolari e legamentose eccessive.
- Atteggiamenti posturali scorretti.
- Tecnica di sollevamento errata.





# ANCHE L' ALIMENTAZIONE INFLUISCE POSITIVAMENTE O NEGATIVAMENTE

## COSA MANGIARE

- Alimenti ricchi in calcio e fosforo, dato che incidono positivamente sulla salute del rachide.
- Cibi alcalinizzanti (soprattutto frutta e verdura ricca di magnesio) per prevenire il mal di schiena causato dall'artrosi.
- Brodi, trippe e bolliti (fonti di collagene) per migliorare il mal di schiena dipendente da artrosi.
- Alimenti ricchi di fitoestrogeni (es. soia): rimedio alimentare particolarmente indicato per le donne in menopausa affette da mal di schiena.
- Alimenti ricchi di Omega 3 e 6 (pesce, crostacei, tofu, mandorle, noci, olio di semi di lino). Questo accorgimento è particolarmente utile per migliorare il mal di schiena dipendente da spondilite anchilosante.

## COSA NON MANGIARE

- Evitare il consumo di alimenti di difficile digestione, come intingoli, frittiture ed alimenti ricchi di grassi. Un'alimentazione sregolata può favorire sovrappeso ed obesità, elementi predisponenti il mal di schiena.
- Alimenti iperproteici (limitarne il consumo).

In generale, non c'è alcuna evidenza scientifica che relazioni il cibo con il peggioramento dei sintomi del mal di schiena.



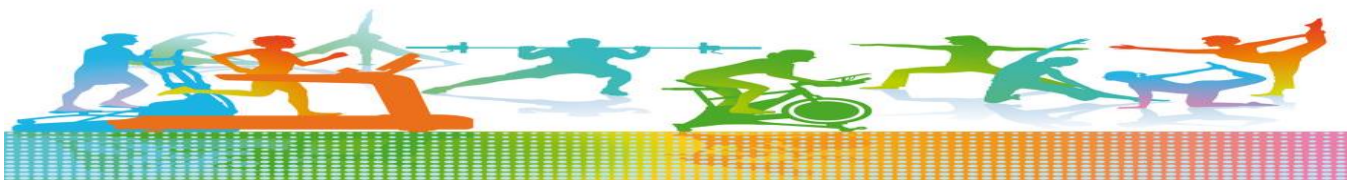
# CURE E RIMEDI NATURALI

Per alleviare la lombalgia dipendente dall'assunzione di posizioni scorrette, è in genere sufficiente applicare sulla schiena creme, pomate o impacchi formulati con principi attivi ad azione rubefacente. A tale scopo, si consigliano:

- Peperoncino (*Capsicum frutescens*) → proprietà rubefacenti, antibatteriche, analgesiche.
- Canfora (*Cinnamomum camphora*) → proprietà rubefacenti
- Arnica (*Arnica montana* L.) → proprietà antinfiammatorie, antireumatiche, revulsive, analgesiche.

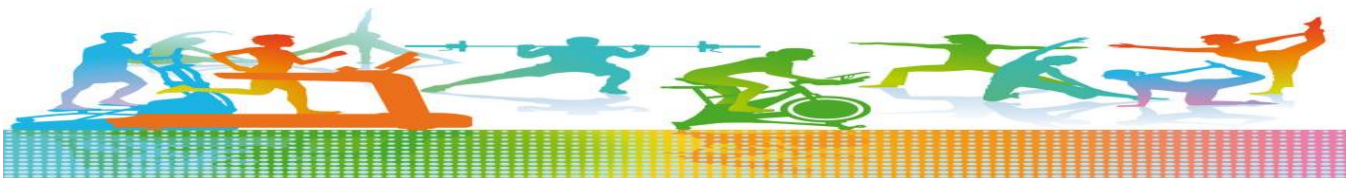
Considerato che lo stress e la tensione possono accentuare il dolore lombare, il paziente colpito può assumere tisane rilassanti ed ansiolitiche, formulate con principi attivi come:

- Camomilla (*Chamomilla recutita*) → blande proprietà ansiolitiche e sedative.
- Valeriana (*Valeriana officinalis*) → proprietà ipnotiche, anticonvulsive, sedative del sistema nervoso centrale.
- Escolzia (*Eschscholtzia californica*) → sedativa, ipno-inducente, analgesica, rilassante, antinevralgica e spasmolitica.
- Tiglio (*Tilia cordata*) → proprietà rilassanti, ansiolitiche.
- Zinco: rimedio contro lo stress (da assumere sotto forma di compresse).



## RICAPITOLANDO

1. Tieni sotto controllo il peso per non gravare ne sulla schiena ne sulle articolazioni.
2. Evita posture scorrette o movimenti sbagliati.
3. Usa alcuni accorgimenti nelle tue azioni quotidiane.
4. Dedica del tempo al tuo relax.
5. Fatti seguire da un professionista.
6. Si costante negli esercizi.



# PER CHI NON E' ADATTO IL PROGRAMMA STOP DOLORI

- **Non è per te** se credi che un semplice massaggio possa risolvere definitivamente il problema.
- **Non è per te** se credi che le classiche terapie che ti prescrive il tuo medico possano guarire in maniera definitiva i tuoi dolori.
- **Non è per te se pensi che un semplice farmaco possa guarirti in maniera definitiva.**
- **Non è per te** se cerchi rimedio in prodotti o cure miracolose.

**DA COSA È FORMATO IL PROGRAMMA  
STOP DOLORI L' UNICO PROGRAMMA CONA LA GARANZIA**



Il programma [STOP DOLORI](#) ha un solo obiettivo farti stare bene e il prima possibile .

Solitamente la maggior parte dei dolori va via già dopo il primo mese.

Quindi **potrai scegliere tu la durata...**

Per personalizzare il tuo programma faremo prima un colloquio in cui ti farò delle domande e un test in cui parleremo per trovare assieme l'allenamento migliore e più efficace.



# SE SEI ARRIVATA FINO A QUI ADESSO HAI SOLO DUE POSSIBILI SCELTE:

- 1) **NON FARE NULLA:** tenerti acciacchi e dolori vari, aspettare che questi dolori aumentino drasticamente col passare del tempo e con l'età.
- 2) **OPPURE:** PROVARE senza nessun vincolo **1 MESE A SOLI 30€** il mio programma e provare su te stesso/a se quello che dico è vero o meno facendo qualcosa di concreto per te, per la tua salute e per il tuo corpo. Non ti chiedo di credermi, so che è troppo difficile. Ti chiedo solamente di provarci.

**MA DEVI SBRIGRATI.** Essendo un programma personalizzato non posso seguire alla perfezione più di 10 persone al mese. E al momento in cui stai leggendo potrebbero non esserci più posti disponibili!

**FAI IL PRIMO PASSO...** Prenota subito il tuo mese di prova del programma **STOP DOLORI**

## **RICORDA:**

Per fare il primo passo non hai bisogno di vedere l'intera scalinata, inizia semplicemente a salire il primo gradino!





*“Vuoi eliminare una volta per tutte  
dalla tua vita mal di schiena, cervicale  
e acciacchi vari senza prendere  
mai più medicinali?  
Vuoi sentirti 10 anni più giovane?”*

**SCOPRI IL MIO PROGRAMMA**

**VAI SUL SITO:**

**<http://www.atheneosportingclub.it/stop-dolori.aspx/>**

