

# LAVORI IN DORSO

*L'ernia del disco è un problema fastidioso, che si può risolvere in diversi modi. Magari semplicemente riallineando le vertebre fuori posto. Ma bisogna sapere dove mettere le mani*

DI ROBERT MORRISON



**S**ebbene si senta spesso parlare dell'ernia del disco, a volte si registra un po' di confusione in merito. Sono molte

le considerazioni da fare a riguardo delle sue vere cause, il suo significato clinico e cosa fare per risolverla. Cerchiamo quindi di fare un po' di chiarezza.

## **Cosa sono e a che servono i dischi intervertebrali?**

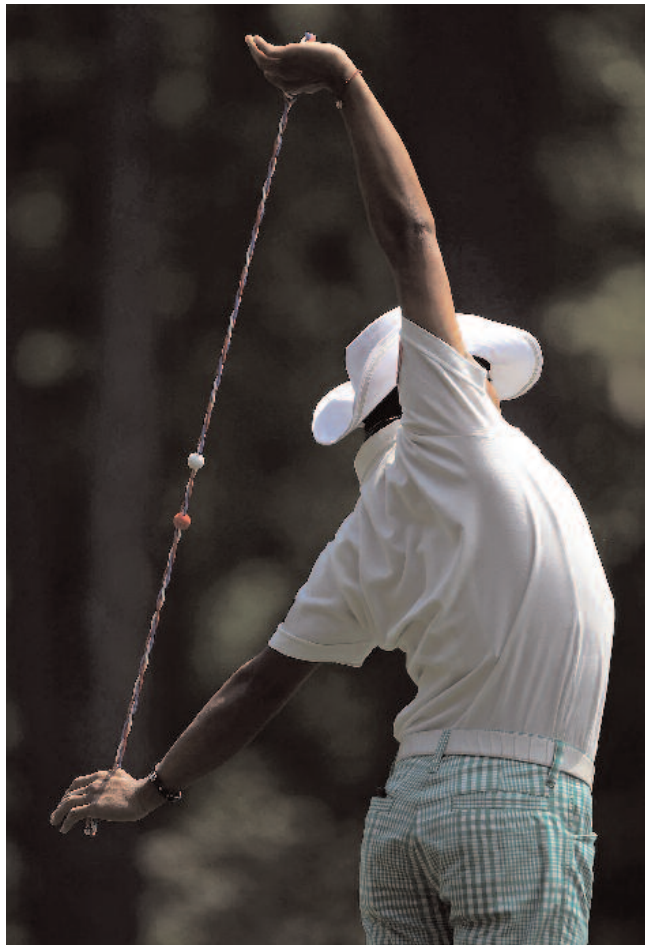
I dischi vertebrali sono giunzioni fibrocartilaginee a cuscino situate tra le vertebre. Oltre ad avere una funzione di ammortizzazione, sono essenziali per la flessibilità della spina dorsale. In alcune circostanze, queste strutture possono sporgere.

## **Perché si verifica la fuoriuscita dei dischi?**

In generale, questa condizione è il risultato di un cattivo stato di salute generale, derivante da una mancanza di attività fisica, dall'obesità o da una vita sedentaria. Questo, in generale. Poiché si possono anche riscontrare casi di ernia del disco in giovani sani e sportivi. Le deviazioni posturali che si presentano dopo una ferita o un intervento chirurgico creano squilibri strutturali in tutto il corpo. Questa asimmetria di ossa e muscoli causa, poi, uno sbilanciamento nel meccanismo di trazione e pressione distruttiva del disco.

## **Dove si manifesta con più frequenza l'ernia?**

L'ernia si verifica solitamente nella zona lombare della spina dorsale, tra la vertebra L-5 e l'osso sacro. Spesso compare anche nella zona cervicale, tra le vertebre C-5 e C-6. Questo per via di come siamo fatti: ci sono tre curve principali nella spina dorsale. Le aree che generano la pressione maggiore



sono i livelli C-5, C-6, L-5 e S-1 (osso sacro), perché si comportano come la chiave di volta di un arco.

## **"Ernia del disco" e "protrusione" sono la stessa cosa?**

Una protrusione è più piccola rispetto all'ernia, ma questo non ha importanza dal punto di vista sintomatologico.

## **È vero che molta gente che ha l'ernia del disco non avverte dolore?**

Sì, il 75-80 per cento dei casi è asintomatico e chi ne soffre non presenta né dolori né alcuna sintomatologia. Questo è un dato importante, perché molto spesso non è l'ernia la vera causa del dolore.

## **Come si fa a sapere se il problema proviene dal disco?**

In realtà nessuno può saperlo con certezza; ma i chiropratici, specialisti in malattie neuro-muscolo-scheletriche, sono tra i meglio qualificati per prendere in considerazione ogni possibilità.

## **"Ho provato diverse terapie (antinfiammatori e cortisone). Il dolore è scomparso per un po', ma poi è ricomparso. L'unico sollievo duraturo è stato la chiropratica". Come si spiega questo fenomeno?**

La chiropratica funziona perché i metodi manuali riallineano le vertebre fuori posto o bloccate. Di conseguenza, si rilascia la tensione muscolare e si toglie la pressione dai dischi. Il dolore è alleviato e i benefici durano nel tempo.

## **Come venire in contatto con un chiropratico preparato e scrupoloso?**

La cosa migliore è rivolgersi all'Associazione italiana Chiropratica, che risponde al numero verde 800.017806. ♦

*Il dottor Robert Morrison è nato a Staten Island (New York). Ha conseguito il titolo di Doctor of Chiropractic al Western States Chiropractic College (WSCC) di Portland, Oregon (USA) nel marzo 2001. Dopo la laurea, si è trasferito in Italia, dove ha acquisito sempre maggiore esperienza sia in cliniche private sia in strutture pubbliche convenzionate. Attualmente esercita a Milano, a Padova e a Bari. Ha conseguito il Diploma in Kinesiologia Applicata (D.I.B.A.K.), un titolo condiviso solo con un altro dottore in Italia e con meno di cento persone nel mondo. Fa parte dell'Associazione Italiana Chiropratica (AIC) ed è presidente della sede italiana dell'International College of Applied Kinesiology (ICAK Italia).*

**Info:** tel. 02.36551000, [www.robertmorrison.it](http://www.robertmorrison.it)