

LOMBOSCIATALGIA DI CASALINGA

Un giorno di Luglio 2009, si presenta la signora F. nel mio studio. Soffre di dolore sciatico da un paio di mesi, dovuto da ernia al disco paramediale dx. Ha già fatto una visita ortopedica nella quale le consigliano di fare terapie fisiche per il dolore e ginnastica vertebrale. Visto gli insuccessi che ha avuto, il figlio l'ha portata da me.

L'indagine clinica mette in risalto come lei abbia già in passato sofferto di lombo sciatalgia a sx, per la quale è stata operata nel 2004 per un'ernia al disco L3 – L4 a sinistra, con una piccola cicatrice sulla schiena. Operazione che ha dato ottimi risultati.

Questa volta vorrebbe evitare l'operazione, che le mette sempre un do di disagio.

Prendendo antinfiammatori sta bene solo per poche ore, ma il suo dolore in quei giorni era da una scala VAS da 0 a 10 VAS 10.

Dall'esame posturale risultava invece, una catena statica imbrigliata, e una leggera "Gobba del Bisonte", (deformazione adiposa sulla cervicale 7). Inoltre la Catena di Flessione del tronco è iperprogrammata con un diaframma bloccato in inspirazione. La logica sua posturale porta la firma del suo problema. Una Catena di Flessione iperprogrammata spinge la schiena in rettificazione (cifosi). La pressione all'interno dei dischi intervertebrali aumenta, spingendo il "nucleo polposo" verso il canale spinale, causando lo schiacciamento della dura madre oppure dei nervi spinali.

Il trattamento posturale dopo la prima indagine ha avuto un buon successo perché se ne va senza dolore, ma la settimana dopo ritorna con lo stesso male e mi racconta come sia stata bene fino alla sera del trattamento e poi è tornato come prima.

Ebbene, forse qualcosa l'ha iperprogrammata nella postura e indagando ulteriormente sul suo mestiere di casalinga mi soffermo sul "scola-piatti" che è molto alto. Improvviso in studio l'esecuzione del gesto di mettere i piatti in alto, sul scola piatti e arrivo a queste conclusioni: portava i piatti in alto con la mano destra, essendo lo scola piatti in alto allungava il braccio spingendosi il piede dx a terra, nell'intento di allungarsi (reclutava tutta la catena di estensione – quadrato dei lombi, quadricipite femorale e polpacci). Questo implica che e Francesca ogni qualvolta posa un piatto lavato, si stende così tanto da andare con anca dx in anteroversione per lo squilibrio creato dalla catena di estensione e questo tende a pizzicare l'ernia dalla parte dx a L5-S1.

Conosciuta la causa del dolore persistente non resta che educare la Signora Francesca a svolgere le consuetudinarie faccende domestiche (soprattutto il gesto di mettere i piatti in alto) con una maggiore attenzione; per esempio, usando uno sgabello per arrivare meglio allo scola-piatti, oppure abbassare lo scola piatti ad altezza del tronco.

Le volte successive il trattamento ebbe successo e l'igiene posturale consigliato a casa rafforzava la guarigione.

Luglio 2009