

MARCELLO CHIAPPONI

ESERCIZI FONDAMENTALI COLONNA LOMBARE

CHI SONO



Mi chiamo Marcello Chiapponi, e faccio il **FISIOTERAPISTA** oramai oltre 20 anni.
Negli ultimi 10 anni, i miei contenuti e le mie lezioni online hanno raggiunto decine di migliaia di persone ogni giorno.
Persone che consultano il mio canale YouTube, leggono i miei articoli o che accedono ai miei dettagliatissimi corsi online: in questi anni, io ed i miei collaboratori abbiamo fatto davvero una enorme quantità di lavoro!

- Nel 2024, il mio sito ed il mio canale YouTube hanno raccolto più di 8 milioni di visualizzazioni
- Tra i vari canali social e le varie piattaforme, più di 800 mila persone seguono i miei consigli
- I miei corsi online quotidianamente sono usati da più di 10.000 clienti
- Girando per la rete, puoi trovare più di 1000 recensioni ai miei prodotti e servizi

Tutto questo per dirti: le informazioni e le metodologie che ti porto non me le sono di certo inventate ieri sera, ma sono frutto di anni di esperienza, e dell'analisi di migliaia di dati.
Come vedrai, le mie metodologie non hanno nulla di complesso, perché in fondo il nostro obbiettivo è molto semplice: aiutare i nostri muscoli a lavorare meglio.

Mi auguro che tu possa essere la nostra prossima storia di successo, magari proprio a partire da questo libretto!

INTRODUZIONE

Il **dolore lombare** è il problema muscolo scheletrico più comune in assoluto, ed è la prima causa di quella che possiamo definire “disabilità”, ovvero **incapacità di eseguire delle azioni.**

Ovviamente ci sono diversi stadi di intensità: per qualcuno “disailità” significa non poter andare in palestra quando il dolore è acuto, per altri può essere difficile il **semplice stare seduti più di un’ora.**

Se soffri di mal di schiena nella zona lombare, anche lieve, potresti aver sentito parlare dei **dischi lombari** e dei problemi che possono colpirli. I dischi lombari, situati tra una vertebra e l’altra, funzionano come ammortizzatori, ma spesso sono associati a malintesi e paure.

La maggior parte delle paure intorno ai dischi vertebrali è infondata, e la maggior parte delle situazioni è migliorabile passo dopo passo, fino spesso ad una vera e propria risoluzione.

In questo testo vedremo:

- **qual è la vera causa delle lombalgie**
- **i tre tipi principali di mal di schiena**
- **esercizi base per ciascuno dei 3 casi**

La vera causa delle lombalgie

Quando si ha mal di schiena, in genere si tendono ad incolpare solo e soltanto le **vertebre lombari.**

Se hai effettuato una risonanza magnetica o una radiografia, potresti aver letto termini come:

- **Disco degenerato:** Indica un disco che presenta segni di normale invecchiamento. Questi segni sono comuni nelle ultime vertebre lombari, in particolare a livello L4-L5 e L5-S1

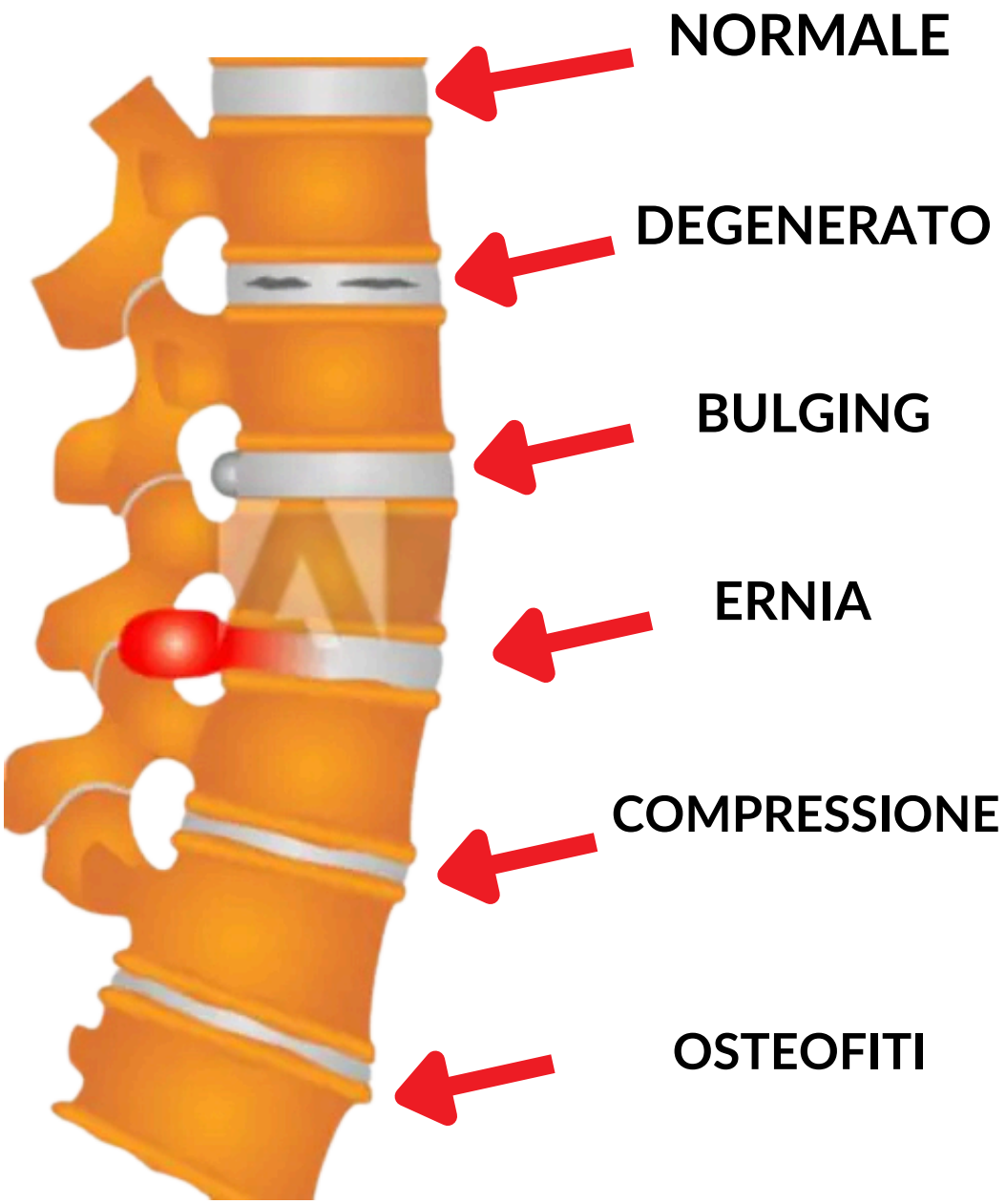
.

- **Bulging o protrusione:** Il disco è ancora integro, ma una parte sporge leggermente. Questo fenomeno è spesso paragonato a un hamburger schiacciato.

- **Ernia del disco:** Quando il disco si rompe e il nucleo interno (nucleo polposo) fuoriesce, causando talvolta compressione sulle strutture nervose circostanti.

- **Compressione vertebrale:** Le vertebre si avvicinano troppo tra loro, schiacciando il disco.

- **Osteofiti o artrosi:** Piccoli speroni ossei o microcalcificazioni legati al naturale invecchiamento.



Da decenni, la ricerca scientifica ha dimostrato che **non c'è una correlazione diretta tra l'aspetto delle vertebre in risonanza e il dolore percepito.** Molte persone con dischi degenerati, protrusioni o ernie sono completamente **asintomatiche**. Al contrario, persone con risonanze "perfette" possono avere mal di schiena. Questo perché **la maggior parte di queste alterazioni sono fenomeni di normale invecchiamento, come le rughe sulla pelle.**

Il mal di schiena, nella maggior parte dei casi, **non è causato dai dischi della colonna vertebrale, ma da un'infiammazione che interessa i muscoli, i legamenti e le altre parti della zona lombare.**

Questa infiammazione è spesso il risultato di un **sovraccarico**: quando chiediamo troppo alle nostre strutture lombari e i muscoli non riescono a fare il loro lavoro come dovrebbero.

Se i muscoli sono **troppo rigidi o troppo deboli**, non riescono a sostenere bene la colonna vertebrale.

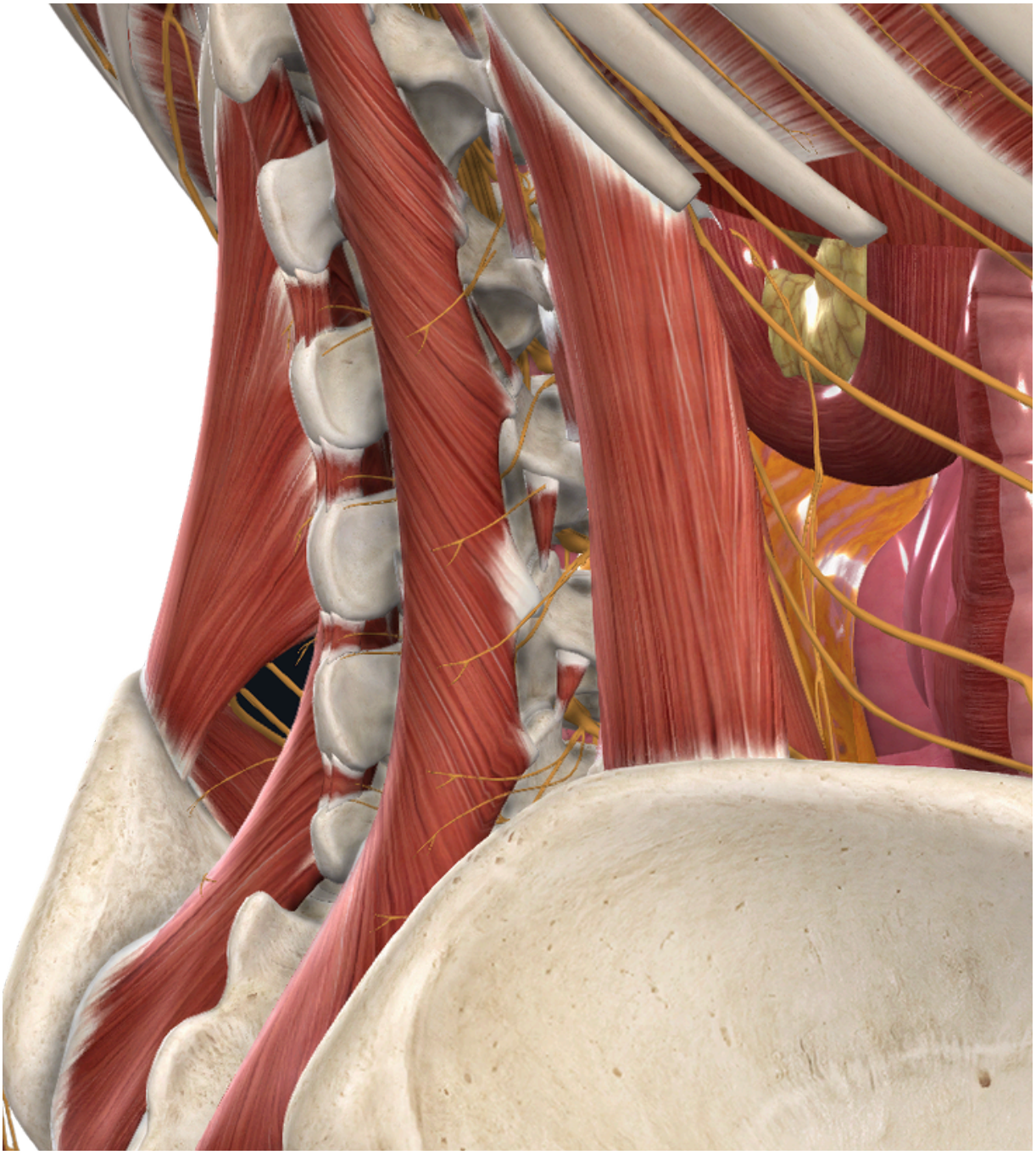
Questo porta a un maggiore stress su altre parti della schiena, che si irritano e si infiammano, causando dolore.

La buona notizia? Se miglioriamo lo stato dei muscoli, possiamo ridurre l'infiammazione e sentirci meglio.

Ecco come:

- **Allentare i muscoli rigidi:** Quando i muscoli sono meno tesi, la schiena può muoversi meglio senza creare pressione sulle strutture delicate.
- **Rafforzare i muscoli del tronco:** I muscoli del core (addome e schiena) funzionano come una cintura naturale che protegge e sostiene la colonna. Quando sono più forti, il peso e i movimenti si distribuiscono meglio.

Prendersi cura dei muscoli con esercizi mirati aiuta a ridurre il dolore e a prevenire che torni, rendendo la schiena più sana e resistente.



Guarda quanti muscoli, nervi e altre strutture ci sono intorno alla tua schiena!

Osserva anche come gli organi addominali siano di fatto attaccati a muscoli e vertebre.

La causa della lombalgia è una infiammazione generalizzata, non un singolo problema ai dischi.

La lombalgia nella donna: un “punto debole” particolare

Guardando le statistiche, le donne soffrono maggiormente di lombalgia rispetto agli uomini.

Vediamo le principali cause di questa differenza!

#1 Meno massa muscolare: nella donna c’è molta meno massa muscolare, quindi ci sono semplicemente meno “operai” a reggere la struttura, e questo comporta maggior rischio di sovraccarico.

#2 Postura della colonna più inarcata: è più frequente che la curva lombare (lordosi) sia molto accentuata, e questo favorisce il contatto posteriore delle vertebre, con relativo stress meccanico.

#3 Maggiore “infiammabilità” degli organi pelvici. L’intestino ed il sistema uro genitale tendono ad essere più delicati e problematici. Trattandosi di strutture adiacenti alla colonna lombare, anche questo incide.

Fortunatamente, in termini di soluzioni, questi “punti deboli al femminile” non cambiano più di tanto le cose: i muscoli sui quali lavorare ed il modo in cui farlo è sempre lo stesso.

Certo, è comune che nella donna ci voglia un po’ di pazienza in più.

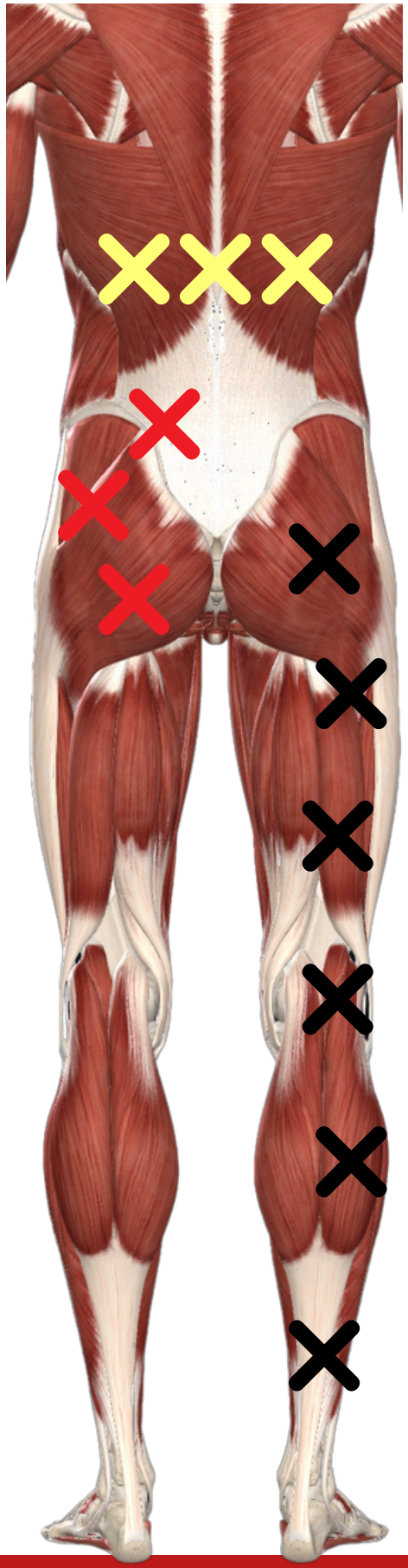

MUSCOLATURA
MENO
SVILUPPATA
TENDENZA
IPERLORDOSI
ORGANI
ADDOMINALI
PIÙ DELICATI

I 3 tipi di lombalgia

Stabilito quindi che la principale causa del dolore è lo stato infiammatorio generale, che può essere migliorato attraverso il riequilibrio dei muscoli, vediamo ora i modi in cui il dolore si può manifestare.

Ci sono fondamentalmente 3 tipi di distribuzione del dolore:

- infiammazione **lombare**
- infiammazione **sacro-iliaca**
- infiammazione **sciatica**



Lombare (diffuso o in un punto)

Sacro-iliaco (un lato o entrambi)

Sciatico (un lato o entrambi)

Infiammazione lombare

Il tipo di mal di schiena **più classico**: in questo quadro il dolore si può manifestare a livello di:

- **vertebre lombari** (proprio al centro della bassa schiena)
- **muscoli lombari**

Il dolore può manifestarsi come **“blocco” improvviso,** che poi si trascina per giorni (a volte settimane) oppure come un **“dolore di fondo”** piuttosto cronicizzato.

Il dolore può presentarsi come una **fitta**, spesso in seguito a un movimento brusco, come piegarsi per raccogliere qualcosa o rialzarsi da una posizione scomoda. Questo blocco iniziale può sembrare paralizzante, rendendo difficile anche solo raddrizzarsi o camminare.

Nei giorni successivi, il dolore si trascina, alternando momenti di sollievo a fitte improvvise, soprattutto quando si cerca di cambiare posizione, come alzarsi dal letto o rimettersi seduti.

In molti casi, questa sensazione è accompagnata da un **costante senso di stanchezza nella parte bassa della schiena**, come se i muscoli non riuscissero mai a rilassarsi davvero. Tendenzialmente, dopo un inizio acuto, il dolore tende a ridursi ma a diffondersi, diventando una compagnia “meno invasiva ma più costante”

Allenamento per infiammazione lombare

In questo caso il nostro obbiettivo con l'allenamento è:

- **ridurre la contrattura muscolare**, in particolar modo dello **psoas** (principale muscolo attaccato alle vertebre)
- rendere più **forte ed efficiente tutta la muscolatura** del tronco, addominali e lombari in primis

Esercizi per iniziare ad allenare la zona lombare (vedi descrizioni a fine libro):

- **Allungamento dello psoas:** 30 secondi x 3-4 volte per lato
- **Tenuta addominale:** 10 volte per 10 secondi
- **Allungamento gluteo e piriforme:** 30 secondi x 3-4 volte per lato
- **Ponte monopodalico:** 10 volte per 10 secondi su ciascuno dei due lati

Infiammazione sacro iliaca

Tra i vari tipi di mal di schiena, il **dolore sacro iliaco** è forse il meno compreso e riconosciuto.

Si manifesta nella **parte più bassa della schiena**, nella zona dell'osso sacro e del bacino, e spesso si irradia verso i **glutei**, la parte posteriore delle cosce e, in alcuni casi, fino al ginocchio.

A volte può persino spostarsi **anteriormente**, interessando la zona **dell'inguine**, creando confusione su quale sia realmente la sua origine.

Le persone che soffrono di dolore sacro iliaco spesso lo descrivono come una sensazione di rigidità o di tensione persistente, che peggiora con specifici movimenti.

Ad esempio, **piegarsi leggermente in avanti**, come per rifare un letto o lavarsi i denti, può scatenare il fastidio.

Anche attività come camminare a lungo o salire le scale tendono ad aggravare il dolore, una caratteristica che lo distingue da altri tipi di mal di schiena.

Allenamento per infiammazione sacro iliaca

In questo caso il nostro obbiettivo con l'allenamento è:

- ridurre la **tensione dello psoas** e del quadrato dei lombi
- rendere più forte ed efficiente la **muscolatura glutea**

Esercizi per iniziare ad allenare la zona lombare (vedi descrizioni a fine libro):

- **Allungamento dell quadrato dei lombi:** 30 secondi x 3-4 volte per lato
- **Allungamento gluteo e piriforme:** 30 secondi x 3-4 volte per lato
- **Ponte monopodalico:** 10 volte per 10 secondi su ciascuno dei due lati

Infiammazione sciatica

Il dolore **sciatico**, noto anche come sciatalgia, è uno dei disturbi più temuti e fastidiosi per chi ne soffre.

Si manifesta come un dolore lungo il percorso del nervo sciatico, che parte dalla **colonna vertebrale, attraversa i glutei e scende lungo la parte posteriore della gamba, arrivando fino al piede.**

A volte, il dolore può essere localizzato solo nei glutei o nella parte alta della coscia, altre volte si estende sotto il ginocchio, diventando più intenso e invalidante.

Chi soffre di sciatalgia descrive spesso sensazioni di:

- **Fitte o scosse lungo la gamba**, che possono essere improvvise o peggiorare con determinati movimenti.
- **Formicolio o intorpidimento,** come se la gamba fosse "addormentata".
- **Bruciore o una sensazione di "calore interno"** lungo il percorso del nervo.
- **Debolezza muscolare**, che può rendere difficoltoso camminare o alzarsi.

In molti casi, il dolore sciatico è più intenso in specifiche posizioni o movimenti, come piegarsi, sollevare pesi o rimanere seduti a lungo. Può anche comparire durante la notte, disturbando il sonno e rendendo difficile trovare una posizione comoda.

Allenamento specifico

Se il dolore è caratterizzato principalmente da sciatalgia, l'allenamento specifico ha come primo obbiettivo quello di ridurre la tensione dei muscoli attraverso i quali passa il nervo sciatico.

Parliamo quindi di:

- **gluteo e piriforme**
- **muscoli posteriori della coscia**
- **muscoli del polpaccio**

Più si riduce la tensione di questi muscoli, più si riduce l'infiammazione del nervo sciatico, anche se dovesse essere causata da una vera e propria ernia discale.

Esercizi da praticare (vedi descrizioni alla fine):

- **allungamento dei polpacci** (30 secondi x 3-4 volte per lato)
- **allungamento muscoli posteriori della coscia** (30 secondi x 3-4 volte per lato)
- **allungamento gluteo e piriforme** (30 secondi x 3-4 volte per lato)

spiegazione degli esercizi

Nelle prossime pagine trovi la **descrizione degli esercizi**, accuratamente spiegata e con link al video di riferimento.

Guarda quali esercizi sono più adatti al tuo tipo di mal di schiena, ed inizia a praticarli quotidianamente.

Ci vorranno solo pochi minuti, ed inizierai a sentire i benefici dopo pochi giorni.

Ovviamente, per quanto molto efficaci, questi esercizi sono solo un esempio di come si possono lavorare i muscoli in modo specifico.

Potrai poi consultare i miei programmi completi per fare un vero lavoro a 360 gradi, sia sul mal di schiena che sulla postura in generale!





VIDEO SPIEGAZIONE

ALLUNGAMENTO GLUTEO/PIRIFORME

Posizione di partenza: Sdraiato in posizione supina.

Esecuzione: Una gamba piegata, con il piede appoggiato a terra, l'altra gamba incrociata, con la caviglia sopra il ginocchio opposto. Incrocia le mani dietro il ginocchio della gamba in appoggio a terra e tira delicatamente verso il petto fino a sentire un allungamento nel gluteo. Cambia gamba e ripeti.



VIDEO SPIEGAZIONE

STRETCHING PSOAS

Posizione di partenza: In piedi, con un piede avanti e l'altro indietro, mantenendo una distanza confortevole tra i piedi per la stabilità.

Esecuzione: Piega leggermente il ginocchio della gamba anteriore mantenendola gamba posteriore ben dritta. Quando raggiungi una moderata tensione anteriore nella gamba o nella lombare, hai raggiunto la posizione.



VIDEO SPIEGAZIONE

PONTE MONOPODALICO

Posizione di partenza: Sdraiato supino, una gamba piegata con il piede appoggiato al suolo, l'altra gamba sollevata verso il soffitto.

Esecuzione: Solleva il bacino da terra, mantenendo l'altra gamba sollevata. Da questa posizione, abbassa leggermente il bacino senza toccare il suolo e poi sollevalo nuovamente, mantenendo la gamba sollevata ferma.



VIDEO SPIEGAZIONE

TENUTA ADDOMINALE

Posizione di partenza: Sdraiato supino, ginocchia piegate e piedi appoggiati al suolo. Posiziona le mani una sopra all'altra o un asciugamano sotto la colonna lombare creando un piccolo spessore.

Esecuzione: Inspirando dal diaframma, espira profondamente schiacciando le mani o l'asciugamano con la schiena, attivando l'attivazione degli addominali.



VIDEO SPIEGAZIONE

ALLUNGAMENTO QUADRATO DEI LOMBI

Posizione di partenza: In piedi, con i piedi leggermente divaricati.

Esecuzione: Inclina il corpo da un lato, posizionando una mano sul fianco. Mantieni la posizione e respira profondamente, cercando di rilassare la zona inclinata con ogni espirazione.



VIDEO SPIEGAZIONE

ALLUNGAMENTO POSTERIORE COSCIA

Posizione di partenza: Sdraiato in posizione supino, una gamba tesa, l'altra gamba piegata. Le mani sono incrociate sotto al ginocchio della gamba piegata.

Esecuzione: Estendi lentamente la gamba piegata portando il piede verso l'alto, cercando di mantenere il ginocchio il più dritto possibile. Quando senti un allungamento sulla parte posteriore della gamba, tieni la posizione per qualche secondo, poi piega nuovamente la gamba.



VIDEO SPIEGAZIONE

ALLUNGAMENTO POLPACCI

Posizione di partenza: In piedi, di fronte a un muro con le mani appoggiate al muro all'altezza del petto.

Esecuzione: Porta un piede indietro, tenendo il tallone a terra e il piede puntato dritto. Mantieni la gamba posteriore dritta e piega leggermente il ginocchio della gamba davanti fino a sentire un allungamento nel polpaccio della gamba posteriore. Cambia gamba e ripeti.