

# il mal di

## lo curi da sola

Il metodo McKenzie® è un sistema di diagnosi e trattamento dei dolori muscolo-scheletrici causati da errate posture. Si basa sull'autoguarigione, ottenuta attraverso l'esecuzione quotidiana di esercizi mirati

**I**l metodo McKenzie® (o metodo di diagnosi e terapia meccanica, Mdt), sviluppato dal fisioterapista neozelandese Robin McKenzie verso la fine degli Anni 50, è un sistema di valutazione e terapia muscolo-scheletrica che ha lo scopo di diagnosticare e valutare rapidamente i disturbi articolari o muscolari a schiena, collo e arti e di alleviarli in modo duraturo attraverso un trattamento mirato, personalizzato e basato sulla partecipazione attiva della persona.



### VUOI PROVARE? INIZIA COSÌ...

A seconda del problema da risolvere e delle indicazioni del terapista, ci sono alcuni esercizi per eliminare il dolore alla schiena e riacquistare la funzionalità vertebrale, che possono essere compiuti autonomamente a casa.



» Sdraiarsi a pancia in giù su un tappeto e restare totalmente rilassati per 3-5 minuti. Questo esercizio "a riposo" deve essere svolto prima di iniziare ogni serie di movimenti per la schiena.



» In posizione prona appoggiarsi sugli avambracci, portando i gomiti all'altezza delle spalle e cercare di rilassare totalmente il bacino. Restare in posizione tra i 3 e i 5 minuti.



» In posizione prona, piegare le braccia e poi distenderle, spingendo verso l'alto la parte superiore del corpo, ma tenendo rilassato il bacino. Restare in posizione per un paio di secondi e poi tornare lentamente alla posizione sdraiata. Ripetere il movimento 10 volte.



» In piedi, perfettamente dritti con i piedi divaricati, appoggiare le mani sui reni con i pollici rivolti in avanti, spingersi all'indietro tentando di raggiungere la massima estensione e poi ritornare alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte.

# schiena

## UN APPROCCIO IN QUATTRO FASI

L'Mdt prevede la partecipazione della persona dalla diagnosi fino all'autotrattamento con esercizi personalizzati e mirati alle sue esigenze, in un percorso che, grazie alla guida del terapeuta, valorizza la capacità di autoguarirsi ed evitare ricadute. Il metodo si sviluppa in 4 fasi.

### 1 Valutazione

Avviene con un **esame fisico**, durante il quale viene chiesto di ripetere determinati movimenti e di mantenere alcune posizioni, per valutare la mobilità e le circostanze in cui i sintomi si manifestano. In questo modo, si stabiliscono l'origine del dolore, le indicazioni di cura e le controindicazioni.

### 2 Classificazione dei disturbi

Sulla base dei disturbi, si distinguono tre sindromi: **posturale** (riguarda spesso i giovani ed è causata da posizioni scorrette di seduta), **disfunzione** (in cui il dolore compare quando si allungano tessuti molli retratti, con cicatrici o aderenze) e **derangement** (la più diffusa, si manifesta con il cambiamento di sede del dolore in risposta a movimenti o posizioni).

### 3 Trattamento meccanico

A ciascuna sindrome corrisponde un approccio specifico, che ha lo scopo di eliminare il dolore e ristabilire la totale funzionalità. Il professionista elabora un programma di esercizi specifici e di **rieducazione posturale** in base alle esigenze individuali, in modo da fornire gli strumenti per auto-curarsi, correggendo le posizioni scorrette e ripetendo i movimenti che provocano dolore fino a rendere i tessuti più elastici.

### 4 Prevenzione

La persona impara a evitare ricadute e **prevenire il dolore** agendo prima che si manifesti, minimizzando la necessità di ricorrere a farmaci, visite ed esami, con risparmio di tempo e denaro.

**Ripetizioni ogni due ore**  
Il trattamento consiste nel praticare autonomamente gli esercizi più volte al giorno in modo da arrivare a ridurre e poi fare scomparire il dolore causato dall'esecuzione dei movimenti. Il numero di ripetizioni e la frequenza dipendono dal problema e dalle condizioni della persona: si va **dalle 5 alle 10 ripetizioni** al giorno, ogni due ore circa, ma l'obiettivo è di massimizzare i benefici riducendo progressivamente il numero delle sessioni.

## Per chi **SI**...

Il metodo McKenzie® è efficace nella maggior parte dei casi di **sciatalgia**, dolore spinale meccanico, male alle anche, al collo, alle spalle, alla testa e agli arti superiori, rigidità alla zona lombare, formicolio o intorpidimento ai piedi o alle mani, dolore ai gomiti o alle ginocchia. La terapia è indicata anche per **prevenire ricadute** frequenti di lombalgia ed è applicabile anche in caso di traumi recenti o di dolore acuto in atto ma, ovviamente, in queste circostanze i movimenti saranno più cauti.

## ... e per chi **NO**

Il metodo è controindicato se si soffre di dolore cronico non dovuto a cause ortopediche, per le persone che hanno riportato **fratture recenti** e per coloro che soffrono di **malattie neurologiche** o reumatiche in stato acuto, che prendono cortisonici da molto tempo o manifestano un pessimo stato di salute generale.

Il vantaggio principale di questa metodica è la possibilità di diagnosticare e curare il dolore senza ricorrere a esami specialistici o farmaci, e di potersi curare a casa.

» Sdraiarsi in posizione supina, con le ginocchia flesse e i piedi appoggiati a terra; poi, portare le ginocchia al petto, afferrarle e tirarle delicatamente fino a quando non si avverte dolore. Tornare lentamente con le gambe alla posizione iniziale e ripetere per 3 o 4 volte.

» Sedersi sul bordo di una sedia, con le gambe divaricate e flettere il tronco in avanti fino a toccare il pavimento con le mani prima di tornare nella posizione iniziale. Il numero di ripetizioni dipende dalla sindrome, dalla persona e dalle indicazioni del terapeuta.



## Alcuni consigli utili

Molti problemi si possono prevenire controllando la postura.

- ★ Se si è costretti a stare in piedi a lungo, cercare di mantenere le spalle ben dritte e, di tanto in tanto, appoggiare le mani sui fianchi ed estendere il tronco all'indietro.
- ★ Se invece bisogna stare seduti per molte ore al giorno, cercare di alzarsi almeno una volta ogni ora, camminare un po' ed effettuare qualche stiramento all'indietro. Meglio utilizzare una sedia con schienale e un cuscino lombare.
- ★ Ricordare che per sollevare dei pesi bisogna piegarsi sulle ginocchia e poi rialzarsi, sempre mantenendo la schiena dritta.

Servizio di Chiara Di Paola.

Con la consulenza della dottoressa Sara Luetchford, fisioterapista e docente internazionale McKenzie, Altalena McKenzie Clinic, Milano.