







## Mal di schiena, ne parliamo con l'osteopata

Entro il 2050 il mal di schiena rischia di diventare una patologia più invalidante dell'alzheimer. A lanciare l'allarme è la prestigiosa rivista medico-scientifica internazionale "The Lancet". Ci sono rimedi per evitare questa nefasta previsione? Ne parliamo con il dottor Andrea Foriglio, osteopata specializzato in mal di schiena e dolori cervicali, che proprio su questi temi ha finito di scrivere un libro di prossima uscita. Foriglio è anche imprenditore, avendo inventato il metodo AF Lab, per ottenere un fisico perfetto, essendo lui esperto anche di benessere.

Quali sono le principali cause del mal di schiena e come possono essere prevenute nella vita quotidiana?

Le cause principali includono posture errate assunte ogni giorno nel corso del tempo, disallineamenti eccessivi, stress e sedentarietà. Per prevenire il mal di schiena, è fondamentale mantenere una postura corretta, fare pause attive durante il lavoro e integrare esercizi di stretching nella routine quotidiana.

L'articolo recente uscito sulla rivista "The Lancet" ha suggerito che il mal di schiena potrebbe superare l'Alzheimer come patologia invalidante nel 2050. Quali fattori stanno contribuendo a questa previsione?

L'invecchiamento della popolazione e l'aumento delle ore trascorse in posizioni sedentarie sono fattori chiave. Anche l'aumento della vita lavorativa e la mancanza di attenzione alla salute posturale contribuiscono a questa tendenza preoccupante.

In che modo lo stile di vita moderno, come il lavoro sedentario e l'uso eccessivo di dispositivi elettronici, influisce sulla salute della schiena?

Questi stili di vita favoriscono tensioni muscolari e disfunzioni articolari. Le posture statiche e le posizioni scorrette mentre si utilizzano dispositivi elettronici come smartphone, tablet o pc, possono portare a una maggiore incidenza di dolori lombari e cervicali.

Quali sono i segni precoci di mal di schiena che le persone dovrebbero monitorare per evitare complicazioni future?

Segni da tenere d'occhio includono dolori intermittenti, rigidità al risveglio e fastidi dopo lunghe ore in posizione seduta. Ignorare questi segnali può portare a condizioni croniche.

Esistono approcci alternativi, come l'osteopatia, che possono essere efficaci nella gestione del mal di schiena?

Sì, l'osteopatia si concentra sul trattamento delle disfunzioni muscoloscheletriche attraverso tecniche manuali e completamente naturali. Essa può migliorare la mobilità ed eliminare il dolore, supportando il corpo nel suo processo di guarigione.

Come può l'esercizio fisico regolare contribuire alla prevenzione e al trattamento del mal di schiena?

L'esercizio aumenta la forza e la flessibilità dei muscoli della schiena, migliorando il supporto alla colonna vertebrale. Attività come l'allenamento funzionale a corpo libero o con pesi, è particolarmente efficace.

Che ruolo gioca lo stress nella comparsa e nel mantenimento del mal di schiena, e quali tecniche possono aiutare a gestirlo?

