

I 5 ERRORI **da NON commettere quando soffri** **di Mal di Schiena.**

**Scopri come ritrovare la gioia di vivere,
senza sottoporsi a cure invasive
e senza diventare dipendente da pericolosi farmaci**

Condizioni d'uso

Le informazioni contenute in questo prodotto sono da considerarsi come semplici opinioni personali. L'autore declina ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che è scritto in queste pagine. Usando questo prodotto l'utente accetta in pieno di essere il solo responsabile delle sue azioni. Data la diversità delle persone, non è garantito il raggiungimento dei risultati.

Questo prodotto non intende sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico, se si sospetta o si è a conoscenza di eventuali disturbi fisici si invita ad affidarsi ad un trattamento medico specifico.

1. Primo passo: Ecco i 2 motivi per **cui devi smettere di prendere gli antinfiammatori per curare definitivamente il mal di** schiena.

pag. 4

2. Secondo passo: Ecco i 2 alimenti **che devi assolutamente eliminare se vuoi guarire una volta per tutte** dal mal di schiena.

pag. 16

3. Terzo passo: Impara a riconoscere i **veri esperti che REALMENTE**

possono aiutarti a guarire il mal di schiena.

pag. 28

4. Quarto passo: Le 2 bugie che **ti hanno sempre detto su come ottenere una Postura Corretta.**

pag. 34

5. Quinto passo: Il Segreto per **trovare la VERA causa del tuo Mal di Schiena.**

pag. 45

In questa guida voglio condividere con te tutte quelle **convinzioni** sbagliate sulla cura del mal di schiena che mi hanno impedito, per lungo tempo, di trovare una cura definitiva.

E di come, invece, sono riuscito a smontarle, passo dopo passo, attraverso l'esperienza acquisita grazie alla mia storia di sofferenza e a quella di molti miei pazienti.

Primo Passo:

Ecco i 2 motivi per cui devi smettere di prendere gli antinfiammatori (anche se te li ha prescritti il tuo medico)

Quando da studente universitario per la prima volta mi bloccai con la schiena, corsi subito spaventato dal medico.



Ricordo ancora la superficialità con cui mi visitò:

La visita durò meno di 5 minuti e senza nemmeno alzarsi dalla sedia mi disse che avevo una lombo-sciatalgia e mi prescrisse 5 giorni di antinfiammatori come fossero acqua fresca.

Terminata la cura di antinfiammatori, effettivamente, tornai alla vita di tutti i giorni, pensando di aver risolto il problema.

Purtroppo le cose non sono andate così. Quello è stato solo l'inizio di una lunga serie di episodi in cui mi sono bloccato con la schiena.

Inizialmente, quando si presentava il problema, ricontattavo il mio medico che mi prescriveva la stessa cura di antinfiammatori (al massimo per qualche giorno in più).

Dopo un po' di volte, che presentavo improvviso dolore alla schiena, non mi rivolgevo nemmeno più al mio medico.

Tanto la sua cura era sempre la stessa.

Iniziai così una devastante routine di farmaci, **che mascheravano il mio dolore**, non curavano il mio male e addirittura (come ho scoperto dopo)

si preparavano a causare per altre Problematiche.

Anche se, a livello razionale, **mi rendevo conto che ne stavo abusando in maniera eccessiva,** pur **di avere un po' di sollievo, non** ascoltavo quel minimo di buon senso che mi era rimasto.

Ti è mai capitato di provare un dolore così forte da ricorrere all'uso di



farmaci anche se sapevi che non era la cosa giusta?

Se anche tu hai provato questa stessa mia sensazione di impotenza, allora sai cosa vuol dire combattere, per tanto tempo, contro il mal di schiena senza avere un esperto che ti guida e che ti segue nel fare scelte consapevoli.

Molto spesso gli antinfiammatori non servono, anzi ti fanno perdere tempo prezioso, ritardando la scoperta della vera causa del tuo mal di schiena.

Solo in alcuni casi è giusto che il tuo medico ti prescriva gli antinfiammatori.

Gli antinfiammatori sono utili quando ti capita di avere un mal di schiena occasionale dovuto, ad esempio, ad un piccolo trauma oppure quando ti

sottoporti ad uno sforzo eccessivo a cui non sei abituato.

In particolare gli antinfiammatori sono necessari quando sei in una condizione **acuta di dolore**, cioè quando improvvisamente avverti un dolore forte alla schiena.

Se, invece, **il dolore è cronico**, cioè va avanti per molte settimane (o addirittura

per anni) allora **gli antinfiammatori non sono mai la Soluzione Giusta**.

Lascia che ti mostri i 2 motivi per cui, se continui ad assumere antinfiammatori, in questa situazione, rischi di rovinare la tua Schiena per sempre...

1) Il Dolore è un Fedele Segugio che ti guida alla scoperta della causa principale del tuo mal di schiena.

Quando sei in una condizione di dolore cronico gli antinfiammatori non servono, anzi peggiorano ulteriormente la tua situazione.

Il Dolore NON va Sedato , perché **è il tuo più fedele alleato** nella ricerca

della causa scatenante del mal di schiena



È un po' come quando perdi il cellulare per casa, e lo fai squillare per ritrovarlo.

Quando usi gli antidolorifici è come se scaricassi volontariamente la batteria del tuo cellulare. Come farai poi a ritrovarlo?

Grazie al dolore si può risalire alla causa scatenante del mal di schiena

che nella maggior parte dei casi è solo **la punta di un iceberg.**

La Causa Scatenante può essere un qualsiasi episodio avvenuto durante la vita, come:

- una distorsione alla caviglia
- un'intossicazione alimentare
- una frattura
- una cicatrice più o meno estesa.

Il nostro corpo è un elemento unico e indivisibile, e agisce come **un'unica** struttura.

Quindi se c'è un problema in una zona è tutto il corpo che ne risente.

A questo punto non ha **nessun senso** sopprimere i sintomi con gli **antinfiammatori**, perché non vanno a eliminare la causa scatenante.

Se qualcuno ti tira i capelli, ad esempio, è il cuoio **capelluto che ti fa male e non i capelli.**



Se metti la lozione o la pomata antinfiammatoria sul cuoio capelluto **non risolverai mai il problema** fino a quando non andrai ad eliminare la causa scatenante che è invece si trova nella mano che sta tirando i capelli.

Quindi ascolta il tuo corpo, anche se si esprime attraverso il dolore e consideralo un campanello d'allarme che ti dice che qualcosa non va.

2) Gli antinfiammatori, oltre a non farti guarire dal mal di schiena, ti creano altri problemi!

Ti è mai capitato di leggere un foglietto illustrativo di un qualsiasi antinfiammatorio?

Sicuramente avrai notato che esistono una serie lunghissima di effetti collaterali:

- **patologie gastrointestinali** (nausea, dolore addominale, vomito, stomatiti, coliti, perforazione o emorragia gastrointestinale).
- **patologie della cute** (rash, prurito, orticaria, alopecia, ecc.).
- **patologie respiratorie** (asma, broncospasmo, rinite).
- **patologie del sistema nervoso** (cefalea, capogiri, sonnolenza, parestesie).

- **patologie dell'occhio.**
- **patologie orecchio.**
- ecc.

e di controindicazioni come:

- sconsigliato per chi ha disturbi **gastrici**
- sconsigliato per chi ha disturbi **epatici**
- sconsigliato per chi ha disturbi **renali**
- ecc ecc.

Non pensare che queste situazioni non ti appartengano.

Con l'alimentazione non proprio corretta e l'inquinamento a cui siamo sottoposti il nostro organismo non può dirsi perfettamente sano.



Questo riguarda soprattutto i nostri organi di filtro, come **il fegato e i reni** che ogni giorno hanno il compito di depurarci dalle tossine.

Quindi gli antinfiammatori non fanno altro che peggiorare il nostro stato di salute generale.

Oltretutto gli effetti collaterali e le controindicazioni elencate dal foglietto illustrativo sono solo quelle immediate.

Ma a lungo termine, per chi fa abuso di farmaci, c'è un continuo **accumulo di tossine** nel nostro corpo.

Queste col tempo possono predisporre, insieme ad altri fattori, **l'insorgenza di nuove patologie.**

È come se introducessimo, pillola dopo pillola, iniezione dopo iniezione, tossine che non sempre siamo in grado di eliminare, e che si vanno a depositare

nel nostro corpo sotto forma di piccoli mattoncini.



A lungo termine questi mattoncini, insieme a quelli derivanti dalla cattiva alimentazione e all'aria che respiriamo non proprio pulita, vanno a formare le nostre future malattie, apparentemente imprevedibili.

Quindi stai alla larga dagli antinfiammatori perché non curano la causa del tuo problema, ma possono farne insorgere altri.

Secondo Passo:

Ecco i 2 alimenti che devi assolutamente eliminare se vuoi guarire una volta per tutte dal mal di schiena

Molto probabilmente avrai letto articoli, consultato riviste, sentito in televisione o addirittura sei stato protagonista di una chiacchierata tra

amici, riguardo il tema “caldo” dell'alimentazione.

Rispetto a questo si dice tutto e il contrario di tutto.



L'opinione pubblica è completamente divisa su più fronti:

C'è chi **esclude quasi tutto dalla propria dieta** come la carne, il latte, il glutine, gli zuccheri raffinati, arrivando addirittura al veganismo, che esclude qualsiasi alimento di origine animale.

C'è chi, invece, **non dà nessuna importanza a queste “mode”**,

sostenendo che sono solo trovate pubblicitarie per vendere altri prodotti sostitutivi.

D'altronde pensano: “di qualcosa bisognerà pur morire!”

Io non voglio prendere parte a questo dibattito, né voglio darti delle regole definitive su quali alimenti devi o non devi assumere, anche perché sono un

fisioterapista e non un medico nutrizionista.

Non potevo però omettere questo capitolo perché mi sono reso conto, attraverso la mia esperienza lavorativa, che ci sono delle correlazioni insindacabili su un certo tipo di alimentazione e il mal di schiena.

Già dalla **valutazione globale** molti miei pazienti, che hanno il mal di schiena,

presentano anche problemi di tipo intestinale come:

- colon irritabile
- gonfiore addominale
- diarrea
- stitichezza
- dolori addominali

Questa così alta percentuale di correlazione non poteva essere un caso.

Facendo delle ricerche, sono arrivata alla conclusione che ci sono 2 alimenti in particolare che possono influire sui problemi intestinali e di conseguenza sul mal di schiena.

Questi 2 alimenti sono il latte e suoi derivati e tutti gli alimenti che contengono glutine.

1) Latte e derivati

L'essere umano è l'unico mammifero che continua a bere latte anche dopo lo svezzamento.



Questo la dice lunga sul fatto che il latte sia un alimento veramente necessario, come invece viene fatto credere.

Tutti dicono che il latte è la bevanda per eccellenza, essendo ricco di calcio, per la salute delle tue ossa.

In realtà Il Latte fa peggiorare il tuo Mal di Schiena per **3 Motivazioni:**

1) Ogni volta che introduciamo il latte e i suoi derivati entra in azione **l'enzima lattasi** che causa uno stato di infiammazione intestinale.

Dato che l'intestino è a stretto contatto con la colonna vertebrale, è facile capire come un'infiammazione cronica dell'intestino possa influire sulla schiena, creando dolore.

2) Quando bevi il latte nell'intestino si va ad accumulare una **proteina del latte** (la caseina) che produce un muco spesso e filamentoso, che rallenta tutte le funzioni degli organi.

3) Il calcio proveniente dal latte **non è** facilmente assorbibile da parte del nostro organismo.

Per poterlo digerire ed immagazzinare è necessario a sua volta altro calcio e

minerali che vengono sottratti dalle ossa.

A riprova di questo voglio citare uno studio pubblicato dall'**American Journal of clinical nutrition**, dal quale emerge che i casi di osteoporosi sono molto più numerosi dove si assume un'alta quantità di latte e latticini.

E allora ti starai chiedendo:

“Ma se il latte non posso prenderlo, come faccio ad assumere la quantità necessaria di calcio?”

Il calcio è presente anche in altri alimenti e addirittura in quantità maggiore.

A differenza del latte, questi alimenti non danno nessun effetto negativo, anzi contengono vitamine **C, A, B, K, magnesio** e appunto il **calcio**, che è

biodisponibile, ciò significa che viene **fissato più facilmente nelle ossa rispetto al calcio di origine animale.**

Ecco quali sono gli alimenti da cui puoi farne scorta:

- semi (Lino, Chia e Sesamo)
- Quinoa
- verdure a foglia verde (Spinaci, Rucola e Cavolo verde)
- Arance
- Legumi
- Mandorle

2) **Glutine**

Il glutine è una proteina contenuta nei cereali come: **frumento, segale e orzo.**



È la colla presente nel grano, quella che rende morbido il pane.

Senza glutine i pizzaioli non riuscirebbero a lanciare e a far roteare in aria l'impasto di una pizza o a stendere la pasta frolla con il mattarello.

Tutti i prodotti a base di grano contengono glutine, anche quelli

integrali, che di solito sono considerati più salutari.

Questo significa che il glutine è presente nella maggior parte dei cibi che mangiamo.

Ma in quali, di preciso?

Eccone alcuni:

- Pane
- Pasta
- pizza

- dolci da forno
- bevande alcoliche (birra e alcune varietà di vodka)

Inoltre il grano e i cereali sono **geneticamente modificati** in modo che pare facciano ancora più male al nostro corpo.

Gli scienziati hanno scoperto che gran parte del glutine presente nel grano geneticamente modificato, ovvero la

quasi totalità del grano consumato nel mondo, è strutturalmente diverso da qualsiasi sostanza esistente in natura.

Nonostante il divieto di coltivazione di OGM in Italia, purtroppo la maggior parte dei cereali utilizzati dai pastifici, e non solo, proviene dall'estero.

Ma qual è esattamente il problema del glutine?

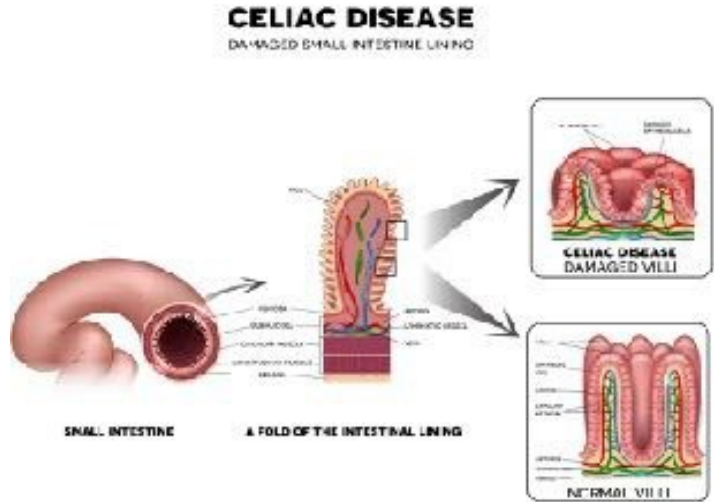
Quando il glutine arriva nel tratto digestivo, entra in contatto con le cellule del sistema immunitario (i difensori del nostro organismo).

Le cellule del sistema immunitario, per errore, lo scambiano per un **invasore esterno**, un po' come avviene per i batteri.

Nei **soggetti più sensibili** al glutine, accade che, il sistema immunitario

inizia a scatenare attacchi contro la sostanza, percepita come estranea e nemica.

Nella **celiachia**, la forma più acuta e grave di intolleranza al glutine, il sistema immunitario arriva a **distruggere le pareti intestinali**, ostacolando l'assorbimento di nutrienti dai cibi che mangiamo.



Ti consiglio quindi, in ogni caso, di diminuire l'assunzione sia del latte che del glutine.

Ritornando alla valutazione globale dei mie pazienti: quando mi rendo conto che la causa del loro mal di schiena può essere legata all'alimentazione, gli consiglio di **fare** dei tentativi.

Gli aspetti negativi di questi alimenti sono innegabili.

Ossia di provare ad eliminare il latte per una settimana e verificare se ci sono dei miglioramenti rispetto a prima.

Dopodiché gli chiedo di valutare se alla fine di questa settimana, reintroducendo il latte, si ripresentano gli stessi fastidi che avevano prima.

Consiglio anche a te di fare questi tentativi.

Ovviamente ti consiglio di fare la stessa cosa anche con il glutine.

Così facendo sarai tu stesso a capire qual è l'alimento che può darti dei disturbi intestinali.

Nel caso dovessi renderti conto che il latte o il glutine, o addirittura entrambi, ti creano dei problemi, allora ti consiglio di approfondire questo aspetto con degli esami

specifici e poi di rivolgerti ad un medico nutrizionista che possa curarti anche questo aspetto.

Non per ultimo bisogna sottolineare l'importanza di bere tanta acqua.

Basti pensare che i muscoli sono costituiti dal 70% di acqua.

In caso di **disidratazione** quindi, l'acqua viene prelevata proprio dai muscoli per fornirla a organi vitali quali cervello e cuore.



Di conseguenza ai muscoli viene a mancare la riserva di acqua e di sali minerali necessari per il buon funzionamento.

Tale mancanza si esprime attraverso il dolore e episodi di crampi muscolari.

Quindi Bevi Tanto, Mangia Poco e Bene.

Terzo Passo:

Impara a riconoscere i veri esperti che REALMENTE possono aiutarti a guarire il mal di schiena.

Per tenermi in forma, qualche volta frequento il circolo sportivo vicino casa mia.

E ovviamente per il lavoro che faccio mi saltano agli occhi delle situazioni che a molti possono sfuggire.



Molto spesso mi capita di vedere molte persone che svolgono attività che non dovrebbero fare.

Questo perché non sono in una condizione di salute al 100% necessaria per poter affrontare la maggior parte delle attività sportive come:

- Nuoto
- Tennis

- Attività aerobica
- Pesistica

Infatti è proprio questo il concetto che non è ancora del tutto chiaro alla maggior parte delle persone.

Lo sport migliora sicuramente il tuo umore generale, soprattutto se l'attività che svolgi è una tua passione, ma **ti permette di migliorare il tuo benessere fisico solo ed esclusivamente se già sei in salute,**

altrimenti non fai altro che peggiorare la tua situazione.

Quindi se ad esempio hai un mal di schiena o un dolore al ginocchio stai alla larga dalle palestre almeno momentaneamente.

Purtroppo il motivo per cui questo concetto non è ancora del tutto chiaro, è dovuto a **campagne pubblicitarie**

molto aggressive da parte di istruttori di fitness e più o meno qualificati e da catene di palestre molto famose.

Pur di accaparrarsi una fetta di iscritti sempre più numerosa e motivata ampliano la loro offerta anche verso persone che hanno dei problemi di salute più o meno gravi.



Infatti esistono una serie di personaggi che hanno la pretesa di curare il tuo mal di schiena o altro senza avere la minima preparazione per poterlo fare.

Addirittura vengono organizzate delle lezioni di gruppo sotto l'ormai abusato termine di **ginnastica posturale**, rivolte proprio a tutte quelle persone che hanno diversi problemi di salute come:

- ernia al disco

- Artrosi
- contratture muscolari
- Scoliosi
- dorso curvo
- esiti di fratture vertebrali
- osteoporosi

e questo solo per citare alcuni problemi della schiena; figuriamoci quante persone con le più diverse problematiche possono presentarsi a queste pseudo-lezioni.

Eseguire le istruzioni, da parte del tuo istruttore, di alcuni tipi di esercizi non ti porterà da nessuna parte perché non prende in considerazione il tuo specifico problema, le tue esigenze, quali sono le tue limitazioni, **in definitiva non prende in considerazione te.**

E tu invece hai bisogno di tutta la considerazione di questo mondo.

Questo perché: solo partendo dalla conoscenza profonda del problema che hai, della tua storia clinica, di quali sono le tue particolari difficoltà, i tuoi sintomi, si può risalire alla radice del problema.

È solo dopo aver fatto tutto questo, con delle tecniche fisioterapiche, osteopatiche o posturali specifiche, a seconda della situazione, messe in atto solo ed esclusivamente per te, si può

curare finalmente il tuo mal di schiena.

È per questo motivo che, oltre a non essere di nessuna utilità questo tipo di lezioni “sportive” possono causarti anche gravi danni.

Pensa di partecipare con il mal di schiena ad una di queste lezioni e il tuo istruttore ti chiede di fare delle semplici rotazioni con la schiena.

Tu ovviamente provi a farle, perché pensi che ti facciano bene nonostante il dolore che stai provando nel cercare di eseguirle correttamente.

Ma non riesci a farle nel migliore dei modi, perché a causa del lungo periodo di immobilità a cui sei stato costretto, in quella zona sei proprio bloccato, rigido.

E quindi cosa ti succede?

Involontariamente vai a caricare altre articolazioni e stirare altri muscoli per cercare di eseguire quel movimento, **creando dei danni anche lontano dalla schiena.**

Ci sono tantissimi istruttori di Fitness, Pilates, Yoga, ecc, molto preparati nel loro campo, che possono fare bene il proprio lavoro, solo ed esclusivamente se si rivolgono a persone sane che non hanno patologie muscolari o articolari in atto come il mal di schiena.

Le persone che presentano delle patologie, più o meno gravi, devono stare a debita distanza dalle palestre e rivolgersi solo a professionisti qualificati.

Quarto Passo:

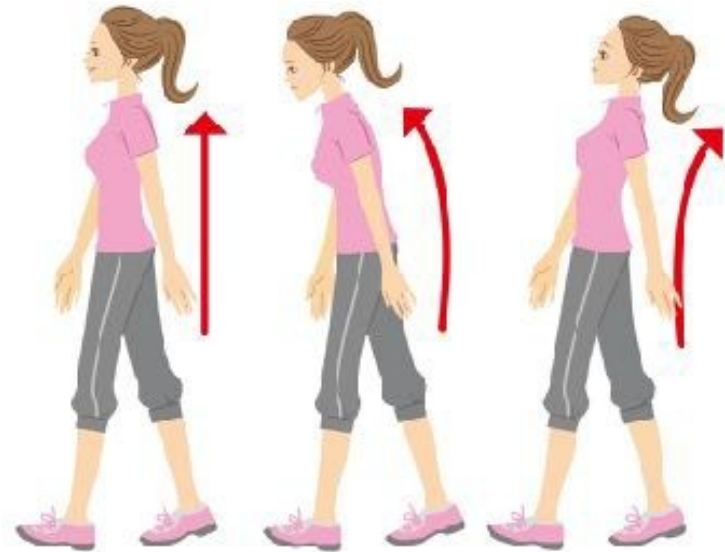
Le 2 bugie che ti hanno sempre detto su come ottenere una Postura corretta

1) Stai dritto e andrà tutto bene!

Ti è mai capitato, fin da bambino, sentirti dire:

...Stai dritto! ...Alza le spalle!

...Guarda avanti!



e tu puntualmente ci riuscivi per 2 minuti, ma poi ritornavi nella solita posizione scorretta?

Bene, hai capito di cosa sto parlando?

Anche io, fin da piccolina, sono stata spesso rimproverata da mia madre, che pensando di fare il mio bene, mi diceva continuamente di mettermi dritta.

Io cercavo in ogni modo di accontentarla, ma ogni volta dopo poco tempo inconsciamente ritornavo nella posizione di partenza.

Mi sentivo così in **colpa e impotente perché** nonostante ci provassi non riuscivo ad accontentare mia madre.

Quindi non solo avevo una postura scorretta ma **pensavo anche che** questa dipendesse da me.

Solo adesso ho capito che mia madre sbagliava, involontariamente, a darmi quelle indicazioni.

Quindi, se fin ora non sei riuscito a mantenere una postura corretta per oltre qualche minuto è ASSOLUTAMENTE NORMALE.

È impossibile pensare di avere un corpo, come quello di una Barbie, dove puoi decidere di alzare un braccio o una gamba

e lasciarli nella stessa posizione per un tempo prolungato.

Se, ad esempio, hai una spalla più alta rispetto all'altra è inutile che cerchi volontariamente di abbassarla, perché questo atteggiamento dipende da un accorciamento dei muscoli.

Ecco perché auto-imporsi una postura corretta è solo una FORZATURA.

In quel momento non stai allungando il muscolo accorciato, ma ne stai contraendo altri che ti permettono momentaneamente di abbassare la spalla.

È proprio questo il motivo per cui non riesci a mantenere per più di qualche minuto una postura corretta, che deve essere, invece, una condizione naturale e non auto-imposta.

2) Seconda bugia: Basta rinforzare i tuoi muscoli!



Qualche mese fa è entrato nel mio studio un giovane studente, Manuel.

Aveva un'evidente dorso curvo, le spalle proiettate in avanti e la testa rivolta verso il basso.

Il suo malessere derivava non tanto dal dolore fisico dovuto ad una cattiva postura, ma dai **risvolti estetici che** questa comportava.

Ovviamente gli ho chiesto se e cosa avesse fatto prima di venire da me per risolvere questo problema.

Mi ha raccontato di essersi rivolto a più medici e fisioterapisti che gli hanno consigliato, in vari modi, di **rinforzare i muscoli** della colonna vertebrale e gli addominali poiché secondo loro era la mancanza di tonicità muscolare che non gli permetteva di stare in una posizione corretta.

Ma lui stesso mi ha detto che non aveva risolto in alcun modo questo problema, anzi si era aggravato ulteriormente.

Era completamente rassegnato al fatto di non poter più avere una postura corretta, tanto da non voler più rivolgersi a nessuno.

Costretto dalla mamma però, si è sottoposto ad un'ennesima valutazione: la mia.

Dopo una **valutazione globale**, specifica e accurata, gli ho proposto un tipo di trattamento **COMPLETAMENTE OPPOSTO** da quello che gli era stato propinato fino a quel momento.

Sorpreso dal tipo di trattamento che gli avevo proposto, ha accettato di volersene sottoporre considerandomi la sua ultima spiaggia.

Di seduta in seduta i miglioramenti si facevano sempre più visibili...

Non gli sembrava vero, **le spalle si erano finalmente aperte**, il suo petto non era più infossato e oltre al miglioramento estetico aveva apprezzato

anche un recupero della capacità respiratoria e della mobilità articolare generale.

A quel punto, e solo a quel punto, concluso il trattamento, poteva dedicarsi ad un'attività di tonificazione muscolare per migliorare ulteriormente il suo benessere psicofisico.

Comunemente si pensa che quando si ha il mal di schiena e nello specifico quando si hanno delle deformità importanti, è fondamentale rinforzare i muscoli della colonna e in particolare modo gli addominali e i paravertebrali.

Si pensa che una mancanza di tonicità e di forza muscolare faccia afflosciare la colonna su se stessa generando atteggiamenti scorretti.

Questi atteggiamenti posturali scorretti possono essere di diverso tipo:

- Scoliosi
- dorso curvo
- Iperlordosi
- ginocchia a X
- ginocchia a tarallo
- piedi piatti
- dita ad artigli
- ecc ecc.

Ognuno di essi è causato da un accorciamento di alcune catene muscolari, in particolar modo quella posteriore, che si estende dalla testa ai piedi.

È quindi l'accorciamento muscolare ad influenzare la posizione delle articolazioni favorendo in questo modo gli atteggiamenti scorretti.

Bisogna immaginare le catene muscolari accorciate come se fossero delle coperte troppo corte.

Se le tiri da un lato sicuramente si accorceranno dall'altro.

Allo stesso modo, in una condizione di accorciamento muscolare, quando fai un movimento da un lato, tenderai ad accorciarti in un'altra zona provocando un compenso, cioè un atteggiamento posturale scorretto.



Questi atteggiamenti col tempo possono fissarsi e diventare definitivi, limitando sempre più i tuoi movimenti.

Se in questa situazione vai a tonificare, e quindi a contrarre la muscolatura con degli esercizi, peggiorerai ancora di più la situazione perché provochi un ulteriore accorciamento muscolare.

In questa fase l'unica cosa da fare è quella di allungare le catene muscolari ridando la lunghezza originale ai muscoli.

Questo deve essere fatto solo ed esclusivamente con la rieducazione posturale (Metodo Le Tre Squadre), dove attraverso un lavoro individuale, il paziente viene messo in diverse posizioni di allungamento globale.

Queste posizioni devono essere tenute con grande rigore e per lungo tempo.

È necessario utilizzare solo questo metodo perché ti permette allungare tutti i muscoli delle catene **CONTEMPORANEAMENTE**, a differenza del comune stretching.

Al termine di questo percorso si ha una diminuzione o addirittura la scomparsa di atteggiamenti posturali scorretti e del dolore associato ad essi.

La tonificazione muscolare è quindi una fase che va eventualmente intrapresa solo dopo un lavoro di allungamento e solo dopo aver ritrovato una postura più riequilibrata possibile.

Quinto Passo:

Se anche tu vuoi liberarti dal tuo mal di schiena una volta per tutte è necessario un Approccio Globale.

Se sei arrivato a leggere fin qui è perché mi stai dando fiducia.

Oggi, più di ieri, non è facile trovare dei professionisti che veramente prendono a cuore la tua salute.

Per questo mi impegno a offrirti la soluzione al tuo problema, consapevole del fatto che stai vivendo un momento di grossa sofferenza, così come lo è stato per me.

- Finora **ti ho parlato di quanto l'utilizzo dei farmaci possa essere**

dannoso per la tua salute e di come possa ritardare la cura definitiva del tuo mal di schiena.

- **Ti ho fatto capire quanto l'alimentazione possa influire sul tuo mal di schiena**, anche se finora pensavi che non ci fosse nessun collegamento.

- **Ti ho liberato dal senso di colpa riguardo la cattiva postura**, che pensavi dipendesse da te.

- **Ti ho schiarito le idee sulla tonificazione muscolare**, mettendoti in guardia da chi te la propone come soluzione del tuo mal di schiena, anziché come fase conclusiva di un percorso riabilitativo molto più ampio.

- **Ti ho consigliato di prendere le distanze dagli istruttori di fitness**, poco corretti, che pur di riempire le loro palestre ti fanno credere di poter curare il tuo mal di schiena.

Anziché riempirti dei soliti consigli utili sulle cose da fare per curare il mal di schiena, che puntualmente si rivelano inefficaci, con questa guida mi sono focalizzata sulle cose da NON FARE, che vengono sottovalutate e che invece,

giorno dopo giorno, vanno ad aggravare ancora di più la tua condizione.

Quindi prima di iniziare un percorso di guarigione **è necessario che ti liberi da tutte quelle zavorre** che ti **porti dietro** e che inevitabilmente ti trascineranno verso il fondo, **dove qualsiasi cura è inefficace.**

Se soffri occasionalmente di mal di schiena e anche tu stai commettendo gli errori di cui ti ho parlato, ti consiglio, con tutto il cuore, di iniziare a seguire le indicazioni che ti ho dato e verificare tu stesso i benefici che otterrai.

Se, invece, hai dolori articolari da molto tempo e hai già provato con farmaci, fisioterapia, osteopatia, agopuntura ecc e hai avuto scarsi risultati;

peggiorando la tua qualità di vita e mettendo in pericolo anche i rapporti con le persone a te più care;

allora è arrivato il momento che tu conosca un approccio di cura completante diverso.

Con gli anni e con l'esperienza sul campo ho capito che c'era bisogno di un metodo che non andasse a spegnere temporaneamente il dolore, ma che

risolvesse il problema in maniera definitiva.

A questo ci sono arrivato perché non volevo più commettere gli errori dei medici e dei fisioterapisti che hanno cercato di curare il mio mal di schiena, poiché si preoccupavano solo di spegnere temporaneamente il dolore, senza andare a risolvere la causa scatenante.

Mi è bastato mettere in ordine tutte le mie conoscenze maturate negli anni, attraverso l'esperienza sul campo e corsi di aggiornamento (osteopatia, posturologia, fisioterapia, ergonomia, ginnastica, manipolazioni viscerali, trattamento dell'articolazione temporo-mandibolare).

Inizialmente questi tipi di approcci sembravano contraddirsi tra di loro.

Solo successivamente mi sono reso conto che unendo i punti di forza di queste tecniche, apparentemente diverse tra di loro, è stato possibile trovare una cura definitiva al mal di schiena dei miei pazienti.

Arrivati a questo punto puoi scegliere, puoi ignorare questa guida e continuare a commettere gli stessi errori.

Oppure puoi verificare tu stesso se quello che ti ho scritto corrisponde alla verità.

Ho deciso quindi di creare un percorso di cura globale racchiuso nel Metodo **SchienaSana**.

La fase più importante del Metodo SchienaSana è sicuramente la **Valutazione Globale** composta da 5 fasi che sono assolutamente necessarie

per riuscire a trovare la **Causa scatenante** del tuo mal di schiena:

1) Nella prima fase faremo una lunga chiacchierata dove **ti porrò una serie di domande**, tutte con la finalità di escludere cose irrilevanti e tenere da parte le notizie più importanti che mi aiuteranno a capire il motivo del tuo mal di schiena.

Questa prima fase mi permetterà di affinare la mia ricerca per poi proseguire alla fase successiva.

2) Nella seconda fase ti sottoporro ad una serie di **test meccanici e di tipo viscerale** per capire se c'è un problema di tipo strutturale (ossa e muscoli), o di tipo viscerale (aderenze a livello dei tessuti conseguenti a cicatrici, intossicazioni alimentari, infiammazioni croniche, ecc. ecc.).

3) Nella 3 fase verrà eseguita una **Valutazione Posturale per capire come il tuo corpo si è adattato nel tempo** rispetto ai problemi riscontrati durante le fasi precedenti.

Grazie alla Valutazione posso capire, ad esempio, se il tuo collo proteso in avanti e la tua cervicalgia sia la conseguenza di una tensione viscerale o se, semplicemente, è la conseguenza

di una posizione scorretta protratta nel tempo.

In entrambi i casi precedenti, nonostante ci siano gli stessi problemi posturali e lo stesso tipo di dolore, si agirà in maniera completamente diversa.

Questo sta a dimostrare che trovare la causa scatenante è fondamentale per capire quale tipo di approccio scegliere.

4) Nella 4° fase, proprio per questo, delineerò insieme a te il percorso più specifico per il tuo mal di schiena.

Il mio obiettivo non è solo quello di eliminare il tuo Mal di Schiena, ma anche tutte le conseguenze negative che si sono aggiunte in seguito al periodo di immobilità a cui sei stato costretto a causa del dolore, come:

- Tensione muscolare

- Rigidità articolare
- Perdita del tono muscolare
- Comparsa di atteggiamenti posturali scorretti.

In quest'ultima fase capirai, inoltre, se le mie competenze possono effettivamente esserti d'aiuto.

Nel caso, infatti, dovessi riscontrare una problematica che ha bisogno di un approfondimento o di un approccio medico (farmacologico, chirurgico), ti indicherò

la figura professionale più adatta al tuo problema.

5) Nell'ultima fase faremo **un piano di reinserimento** per indicarti quali sono quegli errori che fino a quel momento hai commesso e che hanno causato o peggiorato la tua situazione.

E quali sono le attività e gli aspetti fondamentali che da questo momento in poi dovranno entrare a far parte del tuo Nuovo Stile di Vita, per consentirti non solo di lasciarti il dolore alle spalle

ma anche per evitare che possa nuovamente ripresentarsi.

Ed è per la complessità e la completezza di tutte queste fasi che rendono questa consulenza una **“Valutazione Globale”**.

Ti assicuro che avrò mille attenzioni nei tuoi riguardi perché sono le stesse che avrei voluto avere anch'io quando ero nella tua stessa condizione.

Ti voglio, inoltre, assicurare del fatto che se dovessi accorgermi che hai bisogno di un aiuto professionale diverso dal mio, sarò la prima a comunicartelo.

Non amo fare brutte figure con i miei pazienti.

Per te che hai letto questo Ebook ho una bellissima sorpresa.

Voglio darti la possibilità di usufruire **Gratuitamente** della mia Valutazione Globale.

Finalmente potrai capire da dove iniziare per poter mettere fine ai dolori di una vita.

Se vuoi iniziare insieme a me questo percorso e porre fine una volta per tutte al tuo mal di schiena, clicca qui:

<http://marcopaonessa.it/5-errorivalutazione-Globale>

Non vedo l'ora di ascoltare la tua storia e trovare finalmente una soluzione al tuo Mal di Schiena.

Ti aspetto nel mio studio in Via Stevenin, 11A - Aosta.

**Ti auguro il meglio.
A presto!**

Marco Paonessa