



Salute

L'ERNIA DISCALE SI CURA ANCHE CON IL PILATES

Buone notizie per chi soffre di ernia. Uno studio del Dipartimento di Epidemiologia e medicina preventiva della Monash University di Melbourne (Australia) dimostra che bastano due sedute settimanali individuali di Pilates, per 12 settimane, per avere un miglioramento del 95% delle patologie discali: ernia del disco (fuoriuscita del suo nucleo polposo), protusione erniaria (lo schiacciamento e lo spostamento anteriore, posteriore o trasversale del disco) e persino spondilolistesi (lo slittamento di una vertebra sull'altra). «Anche in presenza di un'ernia voluminosa, una volta risolta la fase di dolore acuto, è possibile iniziare a lavorare con due macchinari in grado di sfruttare la resistenza delle molle in modo variabile, secondo il lavoro muscolare prescelto: la Cadillac e il Reformer», spiega il dottor Paolo Parenti, fisiatra e direttore sanitario del Centro Onze di Milano. «Consentendo uno scarico completo della colonna e delle gambe, gli esercizi guidati eseguiti con la Cadillac e il Reformer permettono di raggiungere diversi obiettivi: rafforzare i muscoli profondi addominali (trasversi) che fungono da "busto naturale" per la schiena. Poi, tonificare i muscoli del pavimento pelvico, dei glutei e della muscolatura paravertebrale e dorsale, in modo da ottenere un allungamento e un riallineamento assiale di tutta la colonna». In questo modo, settimana dopo settimana, si riesce a "dare aria" ai dischi, distanziando le vertebre l'una dall'altra, anche grazie agli esercizi di respirazione diaframmatica. Fatto che facilita il riassorbimento dell'ernia discale, il ripristino della funzione di ammortizzatore svolta dai dischi e il riequilibrio posturale globale.

R.B.