



**Fondazione  
Don Carlo Gnocchi**



**GUIDA PRATICA**

# **Prenditi cura della tua schiena**

**Piccoli gesti quotidiani per vivere  
senza dolore**

**La salute è un impegno quotidiano**

# Lo sapevi?

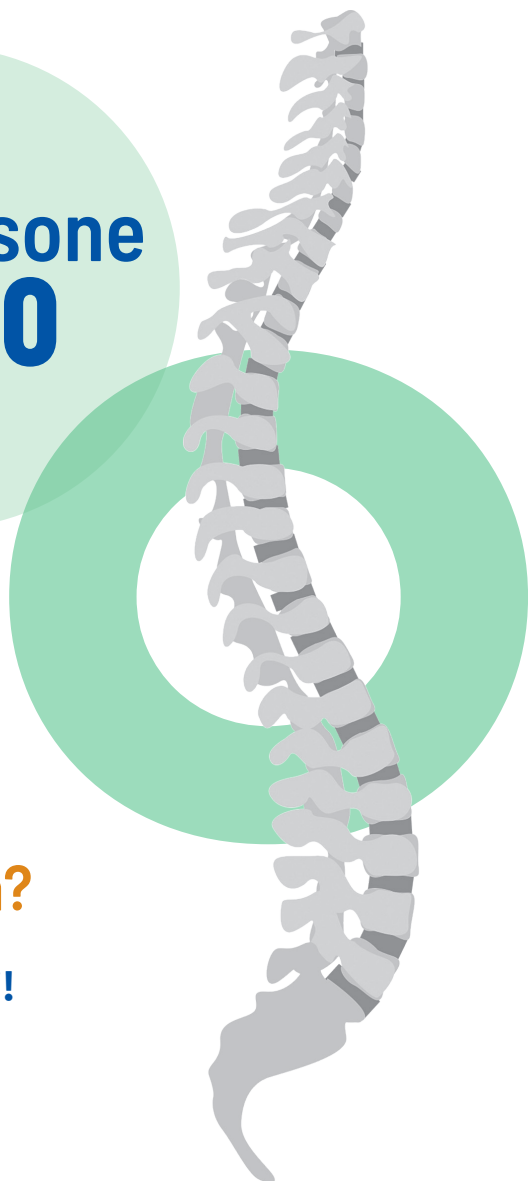
**8** persone  
su **10**

avranno  
mal di schiena  
almeno una volta  
nella vita.

**La buona notizia?**

**Si può prevenire  
con abitudini semplici!**

**La salute è un impegno quotidiano**

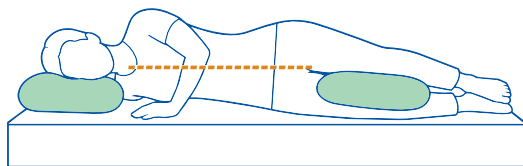


# Dormire



## ✓ Quando dormi fai così:

- Materasso non troppo morbido né troppo duro
- Cuscino che tenga la testa dritta, in linea con la schiena
- Se dormi su un fianco: cuscino tra le ginocchia



## ✗ Evita:

- Dormire a pancia in giù
- Materassi vecchi che si "affossano"

## ! Per alzarti:

girarti su un fianco, porta le gambe fuori dal letto una alla volta, spingi con le braccia per sederti.  
Mai alzarti di scatto!



# Stare seduti



## ✓ Quando sei seduto fai così:

- Schiena appoggiata bene allo schienale
- Piedi appoggiati per terra
- Cambia posizione ogni 30 minuti (alzati un attimo!)



Schiena dritta e ben appoggiata allo schienale



Piedi ben appoggiati a terra

## ✓ Al computer:

- Schermo a un braccio di distanza
- Gomiti appoggiati al tavolo
- Piedi ben poggiati a terra

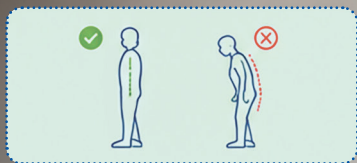


Schermo a un braccio di distanza



Gomiti appoggiati al tavolo

# Stare in piedi



## ✓ Quando sei in piedi fai così:

- Gambe leggermente aperte
- Sposta il peso da una gamba all'altra ogni tanto
- Scarpe comode (le donne: meglio un tacco basso di 3-4 cm che niente tacco)

## ! Trucco utile:

se stai in piedi a lungo (es. lavando i piatti), appoggia un piede su un piccolo rialzo (uno sgabello basso va benissimo).



Peso ben distribuito su entrambe i piedi



Attiva leggermente i muscoli dell'addome



Usa calzature comode e stabili



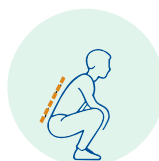
Non rimanere fermo a lungo



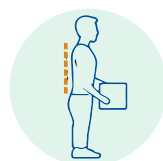
# Sollevare pesi



**✗ Quando sollevi qualcosa di pesante, non fare mai:**  
*piegare la schiena tenendo le gambe dritte.*



Piega le ginocchia



Avvicina il peso al corpo

**✓ Fai così:**

- *Piega le ginocchia, non la schiena*
- *Tieni l'oggetto vicino al corpo*
- *Solleva usando la forza delle gambe*
- *Se è pesante: fatti aiutare*



Sposta i piedi, non ruotare il tronco



Non sollevare carichi troppo pesanti

**✗ Mai piegarsi e ruotare insieme**  
*(es. prendere una borsa dal sedile posteriore dell'auto): è il gesto più pericoloso per la schiena!*

# Guidare



## ! In macchina:

- *sedile non troppo morbido*
- *piccolo cuscino nella zona lombare, se serve*
- *ogni ora fermati, scendi, fai due passi.*

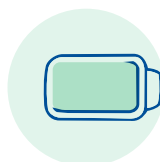


Mantieni la schiena dritta

Regola distanza sedile-pedali



Fai pause ogni 2 ore di guida



Regola gli specchietti per ridurre le rotazioni del tronco

# Quando arriva il dolore



**Se il dolore arriva,  
cosa fare:**

✗ **NON stare a letto per più di 2 giorni**  
(oggi si sa che fa più male che bene!)

✓ **Muoviti comunque, con delicatezza**

✓ **Prova queste posizioni che alleviano il dolore:**

**Sdraiato:** gambe piegate, magari con  
un cuscino sotto le ginocchia

**Seduto:** fronte appoggiata sulle braccia  
su un tavolo pericoloso per la schiena!



Continua a  
muoverti per  
aiutare a ridurre  
il dolore



Evita il riposo  
prolungato



Scegli posizioni  
che alleviano  
il dolore



Se il dolore  
persiste,  
parlane con uno  
specialista

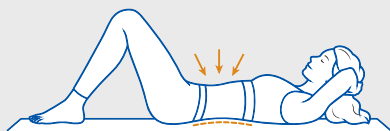


# 5 esercizi per la schiena

## Semplici, da fare a casa.

Sdraiato sulla schiena, gambe piegate, fai piano, senza dolore.

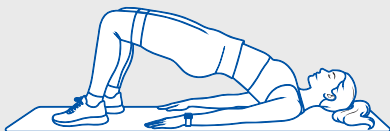
- 1** Pancia in dentro. Spingi la schiena verso il pavimento contraendo la pancia. Tieni 5 secondi.



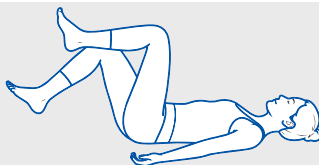
- 2** Ginocchio al petto Porta un ginocchio al petto con le mani. Tieni 5 secondi. Cambia gamba.



- 3** Il ponte Solleva il sedere da terra stringendo i glutei. Tieni 5 secondi.



- 4** La bicicletta Pedala piano nell'aria con le gambe.



- 5** Il gatto (a quattro zampe) Inarca la schiena in su, poi rilassala in giù. Ripeti piano.



**10 ripetizioni per esercizio, tutti i giorni se possibile.**

# Ricorda sempre



## Prenditi cura della tua schiena

- ✓ *Il movimento fa bene alla schiena, ma senza esagerare.*
- ✓ *Fai attività fisica ogni giorno, anche solo una camminata.*
- ✓ *Non stare troppo tempo fermo nella stessa posizione.*
- ✓ *Ascolta il tuo corpo: il dolore è un segnale, non ignorarlo.*

Guida semplificata tratta da: **"Scuola della Schiena"**  
e **"Impara ad usare la tua colonna"**  
**Fondazione Don Carlo Gnocchi**

# 7 gesti

## Piccoli accorgimenti per una quotidianità più attiva



*I professionisti della Fondazione Don Gnocchi indicano sette accorgimenti per ridurre sedentarietà e sovraccarichi e riprendere gradualmente una quotidianità normale.*

- 1 Interrompere regolarmente la posizione seduta.** Non è necessario aspettare che compaia dolore: alternare la seduta alla posizione eretta e a brevi spostamenti aiuta a evitare periodi prolungati di immobilità. Telefonate, pause e piccoli spostamenti possono diventare occasioni per muoversi.
- 2 Adattare la postazione alla persona.** Monitor di fronte, a una distanza indicativa di 50-70 centimetri, avambracci sostenuti, piedi appoggiati e sedia regolata in funzione della propria altezza favoriscono comfort e possibilità di movimento. L'obiettivo non è mantenere una postura "perfetta", ma evitare posizioni scomode protratte nel tempo.
- 3 Variare posizione durante la giornata.** Anche una postazione ergonomicamente ben organizzata non sostituisce il movimento. Alternare frequentemente le posizioni riduce il tempo trascorso immobili e permette di distribuire diversamente i carichi.
- 4 Inserire vere "pause attive".** Alzarsi, camminare per qualche minuto, mobilitare collo, spalle e colonna o compiere semplici esercizi durante la giornata consente di spezzare lunghi periodi di sedentarietà.
- 5 Allenare anche forza e capacità di carico.** Per la salute muscolo-scheletrica non conta soltanto "muoversi di più": un'attività fisica regolare, progressiva e adeguata alle condizioni individuali contribuisce a mantenere forza, mobilità e capacità di affrontare i carichi della vita quotidiana.
- 6 Se compare dolore, evitare l'immobilità prolungata.** Nella maggior parte delle lombalgie, compatibilmente con intensità e caratteristiche dei sintomi, è indicato mantenersi attivi e recuperare gradualmente le normali attività. Il movimento va dosato sulla persona, non eliminato automaticamente.
- 7 Dolore persistente o ricorrente? Meglio una valutazione.** Se il disturbo non migliora, tende a ripresentarsi o limita progressivamente le attività, è opportuno un inquadramento professionale. La presenza di perdita di forza, alterazioni importanti della sensibilità o altri sintomi insoliti richiede invece una valutazione clinica tempestiva.



# I Centri Don Gnocchi vicino a te



- **MILANO, IRCCS S. Maria Nascente**  
Ambulatori: Sesto San Giovanni, Cologno Monzese, Bollate, Nerviano, Canegrate, Santo Stefano Ticino, Lodi, Casalpusterleno
- **MILANO, Istituto Palazzolo - Don Gnocchi**
- **MILANO, Centro Vismara - Don Gnocchi**
- **MILANO, Centro Girola - Don Gnocchi**
- **PESSANO CON BORNAGO (MI), Centro S. Maria al Castello**  
Ambulatori: San Donato Milanese, San Giuliano Milanese, Melzo, Segrate
- **LEGNANO (MI), Centro Multiservizi**
- **MONZA, Hospice S. Maria delle Grazie -**
- **SEREGNO (MB), Centro Ronzoni Villa - Don Gnocchi**  
Ambulatori: Barlassina, Vimercate
- **INVERIGO (CO), Centro S. Maria alla Rotonda**  
Ambulatori: Como, Guanzate
- **MALNATE (VA), Centro S. Maria al Monte**  
Ambulatorio: Varese
- **ROVATO (BS), Centro E. Spalenza - Don Gnocchi**
- **SALICE TERME (PV), Centro S. Maria alle Fonti**

- **FALCONARA M.MA (AN), Centro Bignamini - Don Gnocchi**  
Ambulatori: Ancona (Torrette, via Brece Bianche, via Rismondo), Camerano, Fano, Osimo, Senigallia

- **ROMA, Centro S. Maria della Pace**
- **ROMA, Centro S. Maria della Provvidenza**

- **SALERNO, Centro S. Maria al Mare**
- **SANT'ANGELO DEI LOMBARDI (AV), Polo specialistico riabilitativo**

- **ACERENZA (PZ), Centro Gala - Don Gnocchi**
- **TRICARICO (MT), Polo specialistico riabilitativo**

- **TORINO, Centro S. Maria ai Colli-Presidio sanitario Ausiliatrice**  
Ambulatori: Torino (via Peyron, Fortino)

- **LA SPEZIA, Polo Riabilitativo del Levante ligure**

- **FIRENZE, IRCCS Don Carlo Gnocchi**  
Ambulatorio: Colle Val D'Elsa
- **MARINA DI MASSA (MS), Centro S. Maria alla Pineta**
- **FIVIZZANO (MS), Polo Specialistico Riabilitativo**

- **PARMA, Centro S. Maria ai Servi**  
Ambulatorio: Casa della Salute "Parma centro"

**Seguici su: [www.dongnocchi.it](http://www.dongnocchi.it)**

