

Essentia

A man with a beard and short hair, wearing a blue sweater over a white collared shirt, is shown from the chest up. He is holding his right hand to his neck, appearing to be in pain or discomfort. He is also holding a smartphone in his left hand. The background is a blurred outdoor setting with buildings.

Marzo 2025

Dossier

04 **Una schiena in ottima salute**

06 **Come avere una schiena robusta**

In pratica

08 **Mal di schiena?**

assura.

«Rafforzare la muscolatura e adottare una postura e uno stile di vita corretti consente di alleviare la maggior parte dei dolori alla schiena».



L'80% della popolazione soffre di mal di schiena almeno una volta nella vita, tant'è che è anche definito come malattia del secolo.

Questo disturbo può presentarsi in molte forme e intensità, dalle più lievi alle più invalidanti e, nella maggior parte dei casi, non è dovuto a una malattia o alla condizione in sé della colonna vertebrale.

Sebbene sia spesso difficile individuarne la causa precisa, gli specialisti sono unanimi nel loro verdetto: il nostro stile di vita sempre più sedentario resta un fattore aggravante. Con la mancanza di movimento, infatti, la funzione di sostegno dei muscoli viene meno, il che provoca un indebolimento di tendini e legamenti.

Anche se può sembrare paradossale, questo dato di fatto è piuttosto rassicurante, poiché ognuno di noi può prevenire o alleviare questi disturbi tramite una postura corretta ed esercizi mirati a rafforzare i muscoli dorsali e addominali. Tanto più che le attività indicate a tal fine sono quasi alla portata di tutti: le passeggiate regolari, lo yoga, il nuoto o la bicicletta, tanto per dare qualche esempio.

Senza scordare che per prevenire il mal di schiena, al pari di altri disturbi, lo stile di vita è fondamentale. Occorre quindi puntare su un'alimentazione sana, un sonno ristoratore e una corretta gestione dello stress.

È anche importante agire sin dai primi segni di dolore, dato che bastano appena tre mesi perché diventi cronico. In tal caso ne risentirebbe la qualità di vita a lungo termine e potrebbero rivelarsi necessari trattamenti medici o paramedici più impegnativi come le infiltrazioni o, più raramente, un intervento chirurgico.

Per evitare tutto ciò, basta davvero poco: semplici accorgimenti preventivi nel quotidiano e misure da adottare alla comparsa del dolore permettono di fare la differenza.

Mi auguro che le informazioni e i consigli contenuti in questo nuovo numero di *Essentia* possano aiutarvi a preservare la salute della schiena. Buona lettura!

Ruedi Bodenmann
Direttore generale

Per una schiena in ottima salute

La schiena, in quanto pilastro del nostro corpo, è soggetta a continue sollecitazioni. È quindi importante pensare ai piccoli accorgimenti che permettono di preservarne la salute.





Come avere una schiena robusta

A partire dalla base del cranio fino al bacino, la schiena è composta da numerosi muscoli, legamenti e ossa che sostengono il nostro corpo, consentendogli di stare eretto e di muoversi. Il nostro stile di vita può però talvolta far sì che questa funzione cruciale venga compromessa.

Sedentarietà, stress, postura scorretta, muscoli indeboliti, movimenti ripetitivi e tabagismo sono solo alcuni dei fattori che quotidianamente mettono a dura prova la salute della nostra schiena. Ma le soluzioni per preservarla esistono.

Stile di vita e attività fisica

Un'alimentazione sana, l'idratazione e un sonno ristoratore sono i presupposti essenziali per una schiena sana. Senza scordare il mantenimento del tono muscolare e, in particolare, dei muscoli dorsali e della fascia addominale.

Se sollecitato eccessivamente, un muscolo indebolito tende a contrarsi, con conseguente dolore. Per evitare che ciò accada, bisogna lavorare sul rafforzamento e sulla flessibilità. Bastano pochi minuti al giorno per allenare i muscoli che proteggono la schiena.

Particolarmente indicate sono attività come il Pilates, lo yoga, le passeggiate o il nuoto. La Lega svizzera contro il reumatismo offre numerosi corsi

adeguati a tale scopo:

www.reumatismo.ch/corsi

Esistono inoltre diverse applicazioni che propongono semplici esercizi da fare a casa, «Nike Training Club: esercizi» o «Yoga | Down Dog».

Ecco un altro paio di consigli per la vita di tutti i giorni: se dovete sollevare un carico pesante, è bene piegare le ginocchia, cercando di mantenere la schiena eretta. Nei limiti del possibile, i movimenti bruschi o troppo ripetitivi andrebbero evitati.

Anche al lavoro

È importante prendersi cura della propria schiena anche in ufficio, organizzando la postazione di lavoro in modo ergonomico. Per farlo, dobbiamo innanzitutto regolare la sedia correttamente: una volta accomodati, con la schiena dritta e i piedi ben appoggiati sul pavimento, le ginocchia devono formare un angolo retto. Più che una postura ideale, l'importante è adottare una posizione comoda e priva di tensioni. Per la scrivania, la regola



è semplice: la superficie del tavolo deve trovarsi all'altezza dei gomiti. Infine, il bordo superiore del monitor deve trovarsi all'altezza degli occhi e lo sguardo diretto al centro dello schermo. Le stesse dritte valgono per la scrivania di casa, ad esempio quando si è in telelavoro.

Che si lavori seduti o in piedi, è fondamentale fare delle pause e cambiare posizione regolarmente al fine di alleviare la pressione sulla colonna vertebrale. Per aiutare la schiena a rilassarsi, questi momenti possono essere accompagnati da un po' di stretching. Potete trovare alcuni esercizi specifici su [suva.ch/it-ch/download](https://www.suva.ch/it-ch/download) inserendo «sedentari» nel campo di ricerca.

Sta' su dritto!

Numerosi studi dimostrano che non vi è alcun legame diretto tra le posizioni che assumiamo e il mal di schiena. Anzi, stare dritti non è l'unica postura raccomandata perché può persino causare tensioni e far aumentare il dolore.

La regola d'oro è quindi quella di provare diverse posture, cambiarle regolarmente e scegliere quelle più comode.

Mal di schiena?

Quando il mal di schiena ci fa soffrire o diventa addirittura invalidante, è ora di pensare a una cura adeguata.

Che si tratti di dolore alle vertebre cervicali, dorsali o lombari, il trattamento medico segue generalmente lo stesso percorso:



Restare in movimento

Appena il mal di schiena si fa sentire, il nostro primo riflesso è quello di muoverci il meno possibile. Si tratta però di una reazione controproducente, che può persino peggiorare la situazione. Al contrario, il movimento rafforza e rilassa i muscoli, aiutando la schiena a guarire più rapidamente. Per alleviare il dolore intenso e fare in modo che non ci limiti nei nostri movimenti, in farmacia o dal medico curante possiamo farci consigliare un analgesico o un antinfiammatorio adatto. Se il dolore si fa persistente, il medico ci indirizzerà a un terapista o a uno specialista.



Farsi assistere da un terapista

In genere, il dolore scompare da solo nel giro di qualche settimana, in particolare se si mantiene un certo livello di attività fisica. Tuttavia, se il fastidio diventa eccessivo, potrebbe essere utile rivolgersi a un osteopata o un fisioterapista. Oltre ad agire direttamente sulla zona sensibile, il terapista potrà consigliarci alcuni esercizi di rinforzo dorsale e antidolore.



Consultare uno specialista

Un intervento chirurgico alla schiena rappresenta il rimedio ultimo, ad esempio nei casi più complessi di fratture, scoliosi o pressione sul midollo spinale, oppure quando nella vita di tutti i giorni il dolore diventa insopportabile. Il consulto dallo specialista inizia con un esame completo (radiografie, risonanza magnetica, ecc.), a cui segue il trattamento o un intervento, se necessario. Buono a sapersi: a seconda del modello di assicurazione di base, per consultare uno specialista occorre un avviso di delega.

Ernia del disco

Nota come una delle forme più dolorose di mal di schiena, l'ernia del disco colpisce quasi il 5% della popolazione svizzera. Spesso è dovuta all'invecchiamento della colonna vertebrale, ma può anche derivare da una postura scorretta o da sforzi intensi e ripetuti. L'ernia del disco si riassorbe in genere in modo spontaneo o con un trattamento; un suo trattamento chirurgico è invece relativamente raro.

Il parere dell'esperta Assura



Hélène Volet
Specialista,
Dipartimento delle
Prestazioni
Le Mont-sur-Lausanne

L'assicurazione malattie di base e quella contro gli infortuni assumono i costi di fisioterapia ed ergoterapia, ma non quelli di altri trattamenti indicati di alleviare il mal di schiena, come l'osteopatia o la kinesiologia.

È il motivo per cui Assura propone le assicurazioni complementari Natura e Medna. La prima rimborsa i costi di ben 24 terapie alternative fornite da terapisti riconosciuti e la seconda

di 11 trattamenti alternativi praticati da medici con formazione specifica. Trovate maggiori informazioni in merito su [assura.ch/Natura](https://www.assura.ch/Natura)

I costi di prestazioni mediche come infiltrazioni o interventi chirurgici sono invece assunti, a dipendenza della causa del mal di schiena, dall'assicurazione malattie di base o da quella contro gli infortuni. Se a farsi carico di questi costi è l'assicurazione di base, bisogna tenere conto del pagamento della franchigia, dell'aliquota percentuale pari al 10% (fino a CHF 700 all'anno per gli adulti e CHF 350 per i minorenni) e, in caso di ricovero, del contributo ospedaliero di CHF 15 al giorno.

Sui nostri social network



Vi siete mai chiesti se indossate lo zaino correttamente?

Il modo in cui viene preparato e portato sulle spalle può influire notevolmente sulla salute della schiena!

💡 Distribuite il carico in maniera equilibrata, badando che lo zaino non vi faccia inclinare in avanti o all'indietro o che penda da un lato.

💡 Regolate le cinghie senza che stringano troppo. Per gli zaini da trekking, invece, le cinture vanno strette a livello lombare e leggermente allentate al di sopra del petto.

Così facendo lo zaino resterà stabile e la schiena in salute!

**#Assura #MalDiSchiena
#Consigli #Salute**



Visitate la nostra pagina Facebook:
[facebook.com/AssuraCH](https://www.facebook.com/AssuraCH)



Alla nascita la spina dorsale di un essere umano ha 33 vertebre. Con la crescita, quelle del sacro e del coccige si saldano; 24 restano invece indipendenti.

25 anni

È il tempo che passiamo, in media... dormendo! La scelta del materasso giusto non è quindi cosa da poco, soprattutto per chi soffre di mal di schiena. I materassi in memory foam sono consigliati per il loro sostegno uniforme e la capacità di adattarsi alla forma del corpo. Garantiscono un allineamento ottimale della colonna vertebrale e contribuiscono ad alleviare la pressione sulle spalle, sulla parte bassa della schiena e sul bacino. Una rete di buona qualità permette inoltre di prolungare la durata del materasso e di ammortizzare meglio i movimenti durante la notte.

GIRAFFA

Come quello delle giraffe, anche il nostro collo è composto da sette vertebre cervicali. La differenza? Quelle delle giraffe possono raggiungere i 30 cm di lunghezza!

Cervicale da smartphone

Questo dolore al collo, tipico dei giorni nostri, è causato dall'utilizzo prolungato di smartphone e tablet. A lungo andare la posizione della testa inclinata verso lo schermo provoca irrigidimento e tensione del collo e della parte superiore della schiena. Per ovviare al problema, sarebbe meglio posizionare lo schermo all'altezza degli occhi, sgranchire regolarmente il collo e le spalle e, preferibilmente, ridurre il tempo di utilizzo dei dispositivi elettronici.

Mal di schiena da ciclo

Il mal di schiena può anche essere un sintomo della sindrome premestruale. Talvolta, le contrazioni dell'utero durante le mestruazioni possono essere all'origine di fastidi a livello lombare. Anche in questo caso, il movimento è fondamentale. Per alleviare il dolore, sono consigliati lo stretching per la schiena e attività a bassa intensità come lo yoga o la camminata. Anche l'applicazione di una borsa dell'acqua calda o di impacchi caldi sulla zona dolorante può essere un buon rimedio.



Scusi, da quanto tempo guida?

Una posizione scorretta al volante e gli urti subiti durante la guida possono causare o peggiorare il mal di schiena. È dunque importante sedersi nel veicolo comodamente, mantenendo lo schienale quasi verticale e regolando il sedile in modo da raggiungere facilmente pedali e volante, senza dover distendere completamente gambe e braccia. Durante le soste, fare due passi o un po' di stretching allevierà la fatica del viaggio, sia per il conducente sia per i passeggeri.



Scelta e comfort: con Optima Flex Varia siete voi a decidere

In alcuni casi i disturbi alla schiena necessitano di un ricovero ospedaliero. A seconda della natura dell'intervento o della durata della degenza, le esigenze in termini di scelta, servizi e comfort possono variare. Per soddisfarle c'è Optima Flex Varia, che consente di:



Scegliere tra il reparto privato (1 letto), semiprivato (2 letti) o comune



Ottenere un bonus di CHF 250 al giorno, fino a CHF 3'750 all'anno, in caso di ricovero in reparto comune



Scegliere liberamente il medico o lo specialista tra i fornitori di prestazioni riconosciuti da Assura (per il reparto privato o semiprivato)



Avere accesso ai migliori istituti in Svizzera facenti parte dell'elenco dei fornitori di prestazioni riconosciuti da Assura (per il reparto privato o semiprivato)



Includere la copertura di un intervento in seguito a infortunio scegliendo la relativa opzione

Maggiori informazioni su
[assura.ch/varia](https://www.assura.ch/varia)



Contatto

[assura.ch](https://www.assura.ch)

0800 277 872

(numero gratuito)

