



10 consigli per una schiena sana

1



Mantenetevi attivi e in movimento; trascorrete meno tempo seduti.

2

Praticate l'attività fisica che più vi piace. È dimostrato che il mal di schiena migliora svolgendo qualunque tipo di attività fisica.



3



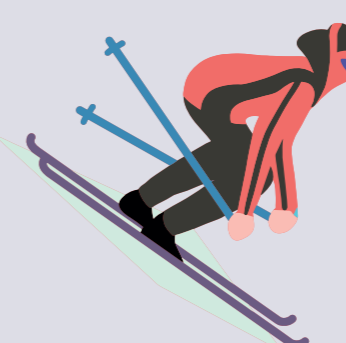
La vostra spina dorsale è forte, robusta e adattabile. È un dato di fatto! Rilassatevi e non abbiate paura di metterla in movimento.

4



Il mal di schiena è un disturbo molto comune e, nella maggior parte dei casi, migliora più rapidamente mantenendosi in movimento piuttosto che stando a riposo.

5



Le attività quotidiane e la postura non tendono a usurare la spina dorsale. Non è stata dimostrata alcuna correlazione tra postura e dolore.

6



Non è mai troppo tardi per iniziare a svolgere un'attività fisica. Fare un po' di attività fisica fa bene, farne di più è anche meglio.

7



Ripetete i punti 1,2 e 3.

8



Ripetete i punti 4, 5 e 6.

9

10



Con l'andare degli anni è importante riconoscere e limitare i fattori di rischio delle fratture osteoporotiche, per esempio prevenendo le cadute (con esercizi che migliorano l'equilibrio), smettendo di fumare, riducendo il consumo di alcol e seguendo una dieta equilibrata!

Se cercate i vostri sintomi su Google, non consultate siti web commerciali. Non lasciatevi condizionare da falsi allarmismi e non fatevi raggirare da truffe che non producono risultati o possono addirittura risultare dannose. Consultate fonti mediche accreditate e indipendenti piuttosto che siti di medicina alternativa. Provate per esempio a visitare il sito Patient Line di EUROSPINE: www.eurospinepatientline.org