

Indice

Introduzione	IX
Prologo	XI
Le malattie del benessere, ovvero le non malattie: un ossimoro per matti	XI
Schiena e lavoro: statistiche	XV
Capitolo 1 – Descrizione	1
La schiena in relazione alla postura	1
Conosciamo la schiena: il disco intervertebrale	3
La curva lombare: la lordosi	8
Le vertebre lombari	10
La colonna vertebrale	15
Capitolo 2 – Il mal di schiena in relazione allo stile di vita	19
Che cosa porta alla modificazione della colonna	19
Le posizioni della schiena	21
Qual è la posizione peggiore per la schiena?	22
I muscoli, le fibrosi e le contratture muscolari croniche	40
La schiena è la vittima	45
La schiena e i tacchi	69
Il mal di schiena alimentare	75
Relazione alimentazione-rigidità-acqua	92
Il mal di schiena respiratorio	95
Difetti delle vie respiratorie superiori: adenoidi, sinusiti, rinite allergica	99
Mal di schiena, stress mentale e cortisolo	101
Mal di schiena e gravidanza	107
Mal di schiena e sport	112
Mal di schiena di giovani e bambini	114
Conclusioni	123
Capitolo 3 – L’approccio corretto	125
L’educazione posturale in relazione al mal di schiena	125
Gli addominali e la schiena	144
Ha senso allenare gli addominali con il mal di schiena?	152

La reale situazione muscolare	153
Altro mito da sfatare: bisogna rinforzare i muscoli lombari perché deboli	159
Quando faccio gli addominali mi viene il mal di schiena	165
La schiena e il nuoto	170
La schiena e il Pilates	174
La schiena e lo yoga	177
Capitolo 4 – Esercizi e soluzioni.	179
Movimento e allungamento	179
C'è dolore e dolore	182
La respirazione	187
La schiena in acuto e in cronico.	199
I diversi segnali che dà un mal di schiena	200
Gli esercizi	204
Le ernie e le protrusioni rientrano? Come? Quali sono gli esercizi da fare?	220
Soluzioni alimentari al mal di schiena	226
Soluzioni psico-emotive.	239
Testimonianze	242
Conclusioni	245

Ringraziamenti per i professionisti

Vista la precedente esperienza con il libro *Vivere senza dolori con l'educazione posturale*, vorrei ringraziare tutti i professionisti che lo hanno trovato valido. Spero che anche questo nuovo testo possa aiutarli a risolvere qualcuno dei problemi delle persone da loro seguite. Sono stato contento di sapere che, oltre a svolgere il loro lavoro di aiuto, hanno anche consigliato a tanti la lettura del volume precedente. Il mio scopo nello scrivere, e nel mio lavoro, è quello di cercare di formare le persone a essere, quanto più possibile, libere di potersi aiutare da sole. Finché si può.

Chiunque dei colleghi, o dei professionisti che si occupano di salute, faccia la stessa cosa con il suo lavoro, oltre ad aver dato una mano a chi viveva una sofferenza, avrà aiutato me a realizzare questo mio scopo.

Grazie a tutti.