

## Il metodo McKenzie

### Alessandro Aina

fisioterapista, dip MDT, docente McKenzie

Studio v. Spontini 3, Milano, via Ripalta 6A San Donato Mil.se, tel 02 29527326

Si basa essenzialmente sul mantenimento di posizioni corrette **e sull'esecuzione di esercizi appropriati** il metodo di Robin McKenzie, fisioterapista di fama mondiale, nato in Nuova Zelanda, che ha sviluppato un proprio sistema di **diagnosi e trattamento** dei dolori del collo e della schiena. Oggi i suoi metodi di trattamento sono riconosciuti come efficaci e applicati in molti centri fisioterapici in America, Europa, Asia e Australia. Vediamo di che cosa si tratta e quando può essere utile fare ricorso a questo metodo.

### Che cos'è il metodo McKenzie

Il metodo McKenzie si basa sul mantenimento di posture corrette e sull'esecuzione di alcuni specifici esercizi per trattare alcune forme di mal di schiena e di collo, quelle cioè causate **da cause di tipo meccanico, legate cioè** al mantenimento di posture scorrette **o all'esecuzione di movimenti dannosi**.

Gli esercizi mirano a migliorare la struttura ed il funzionamento dei tessuti molli, danneggiati da atteggiamenti innaturali, a riprendere e a mantenere una posizione corretta.

Se eseguiti correttamente, a poco a poco comportano una sensibile diminuzione del dolore che, dalle zone più "periferiche" del nostro corpo, si **porta più vicino alla colonna vertebrale**, fino a scomparire gradualmente.

Una volta che si è ottenuto un miglioramento, è opportuno proseguire sulla buona strada, cercando di mantenere sempre, da seduti o in piedi, una postura corretta, con la testa dritta e la schiena **che mantiene la lordosi fisiologica**.

### BOX: Come è fatta la schiena

La colonna vertebrale è formata da una serie di ossa, chiamate vertebre, che presentano una parte solida (il corpo vertebrale) ed un foro posteriore.

#### *Le vertebre*

Dal momento che le vertebre sono poste l'una sopra l'altra, i fori sono allineati e formano un passaggio, chiamato canale vertebrale, attraverso il quale **è posto** il midollo spinale **dal quale, ad ogni livello, fuoriescono le radici nervose**.

#### *I dischi*

Le vertebre sono separate tra di loro da **strutture cartilaginee**, dette dischi **vertebrali**, situati davanti al midollo spinale. I dischi hanno una parte centrale molle, il nucleo, circondata da un anello cartilagineo e fungono da "ammortizzatori". Ciascuno di essi, infatti, può modificare la propria forma ed è questo che consente il movimento delle vertebre e dell'intera colonna vertebrale. Le vertebre e i dischi sono collegati tra loro da una serie di articolazioni, ciascuna delle quali è tenuta insieme dai tessuti molli circostanti.

#### *Le lordosi naturali*

Quando siamo in piedi, nella giusta posizione eretta, la nostra colonna vertebrale presenta due rientranze, una all'altezza del collo, l'altra all'altezza delle reni: queste due rientranze vengono chiamate "lordosi cervicale" (del collo) e "lordosi lombare" (dei lombi, zona posta sopra il bacino). La lordosi cervicale e lombare è presente per natura, ma scompare nel momento in cui assumiamo una posizione sbagliata con il collo o con la schiena.

Se poi la posizione errata viene mantenuta a lungo, possono insorgere problemi a livello cervicale e lombare, con conseguenti dolori in queste due zone.

### **Le cause del dolore**

McKenzie ritiene che, nel caso in cui il dolore non si possa attribuire ad un trauma improvviso (come il cosiddetto "colpo di frusta"), le cause del dolore siano da ricercare nelle errate posizioni che tutti i giorni ognuno di noi assume, costringendo la colonna vertebrale a posizioni innaturali.

Il dolore nasce quando l'articolazione che unisce due vertebre è in una posizione che stira eccessivamente i tessuti molli circostanti. Molto spesso, l'eccessivo stiramento può essere causato semplicemente, come già detto, da posizioni sbagliate che sottopongono il collo o la regione lombare a una tensione non grave (meno brusca rispetto ad un trauma improvviso), ma prolungata nel tempo. Questa situazione è vera soprattutto per le forme più comuni di cervicaglia (dolore al collo) e di lombalgia (dolore alla schiena all'altezza delle reni).

Dal collo poi, il dolore si può irradiare a entrambe le spalle, alla parte superiore della spalla o alla scapola: oppure può proseguire fino al gomito, al polso e alla mano, provocando formicolii e intorpidimento. In alcune persone può provocare dolore al capo. Dalla schiena, invece, il dolore si estende al gluteo, poi alla coscia e al ginocchio, arrivando talvolta fino alla caviglia e al piede.

### **Quando si sbaglia**

Le "occasioni" per assumere posizioni sbagliate sono innumerevoli: durante la giornata, mentre si lavora, durante il riposo notturno. Al lavoro per esempio, alcuni rimangono seduti per molte ore nella stessa posizione e tendono progressivamente a **perdere la naturale lordosi lombare** e a portare il collo in avanti.

Anche chi sta molto tempo in piedi non se la passa molto bene. A poco a poco si tende a lasciar cadere in avanti le spalle e a piegare la schiena, annullando la lordosi lombare.

Alcune attività (lavori domestici, giardinaggio, sollevamento pesi) addirittura favoriscono la perdita delle lordosi, poiché costringono a stare sempre chinati in avanti, con il collo **in flessione**.

### **Chi può farlo e chi no**

Questo metodo è indicato soprattutto per le persone che durante la giornata assumono posizioni sbagliate e che soffrono di dolori (anche non costanti) al collo, alla schiena **o irradiati**.

E' invece meglio non praticare questi esercizi nei seguenti casi:

se i problemi alla schiena e al collo sono la conseguenza di un trauma o di un incidente recente

se si è soggetti ad uno stato di malessere generale

se si hanno problemi alla vescica

se il dolore è molto forte

**se avvertite vertigini**

salva diversa indicazione del medico.

In caso di dubbi, ci si può rivolgere al proprio medico di fiducia.

## GLI ESERCIZI PER IL COLLO

Nel metodo McKenzie, lo scopo di questi esercizi è l'eliminazione del dolore e il recupero dei normali movimenti del collo. Sono esercizi molto semplici, che possono essere eseguiti tranquillamente a casa propria.

### Esercizio 1

Seduti su una sedia o su uno sgabello, guardare dritto davanti a sé, rilassandosi completamente.

**Senza spostare in alto od in basso il mento**, portare la testa il più possibile indietro, aiutandosi anche con **una spinta** delle mani.

Mantenere questa posizione per **1-2** secondi, poi ritornare in posizione di rilassamento.

E' necessario eseguire una serie di 10 movimenti, 6 o 8 volte al giorno: nell'arco di una normale giornata, si dovrà quindi eseguire una serie ogni 2 ore circa.

### Esercizio 2

Questo esercizio deve sempre essere seguito dopo l'esercizio 1.

**Estendete la colonna cervicale come se doveste guardare il soffitto, portandola** indietro il più possibile. Poi eseguire piccole rotazioni a destra e a sinistra, sempre tenendo la testa piegata all'indietro.

Dopo aver eseguito **5 o 6** rotazioni, tornare alla posizione iniziale.

Eseguire 10 movimenti 6-8 volte nel corso della giornata.

### Esercizio 3

Sdraiarsi supini su un letto senza il cuscino, con lo sguardo rivolto verso il soffitto. Spingere la testa indietro, verso il materasso, tenendo sempre abbassato il mento e continuando a guardare il soffitto.

Mantenere questa posizione per **1-2** secondi, poi tornare alla posizione di rilassamento.

Anche in questo caso, eseguire una serie di 10 movimenti 6-8 volte durante una giornata (una serie ogni 2 ore circa).

### Esercizio 4

Sdraiarsi a pancia in su, su un letto, senza cuscino, porre una mano sotto la testa. Scivolare **con il corpo all'esterno del letto**, fino a che la testa e la parte superiore delle spalle sporgono dal letto.

A questo punto **lasciate che la testa si pieghi all'indietro, frenando con la mano alla nuca. Quando siete al massimo del movimento**, togliete la mano da dietro la testa ed eseguire **5 o 6** piccole rotazioni a destra e a sinistra, cercando di tenere il collo il più indietro possibile.

**Sollevare la testa usando la mano che avrete riposto dietro la nuca**

Per ritornare sul letto, **mantenendo** la mano dietro la testa scivolare lentamente **sul** letto. Rimanere sdraiati per qualche minuto

Anche questo esercizio va ripetuto **fino a** 10 movimenti per 6-8 volte al giorno.

### Esercizio 5

Seduti su una sedia, piegare il collo, portando la testa verso il lato più doloroso, senza ruotare il capo, portando l'orecchio verso la spalla.

Durante il movimento, la testa deve rimanere in retrazione, cioè con il mento il più possibile indietro.

Ci si può anche aiutare con la mano, ponendola sul capo e tirando lentamente verso il lato più doloroso.

Mantenere questa posizione per **1 – 2 secondi**, poi tornare alla posizione di partenza.

Eseguire una serie di 10 flessioni **laterali** 6-8 volte nell'arco di una giornata, una ogni 2 ore.

### **Esercizio 6**

Prima di eseguire questo esercizio ripetere l'esercizio 1.

Sempre seduti su una sedia, ruotare la testa il più possibile a destra e a sinistra, aiutandosi anche, se necessario, **con le mani per aumentare lentamente la rotazione**.

Eseguire 10 movimenti per 6-8 volte al giorno.

### **Esercizio 7**

Seduti su una sedia, piegare in avanti la testa, avvicinando il mento al torace.

Mettere le mani destra la testa, incrociando le dita e tirare leggermente la testa verso il torace. Mantenere questa posizione per circa 30 secondi, poi riportare la testa nella posizione di partenza.

Eseguire 6-8 **ripetizioni**. Dopo aver eseguito **questo** esercizio , ripetere **gli esercizi 1 e 2**.

## **GLI ESERCIZI PER LA SCHIENA**

L'obiettivo di questi esercizi è eliminare il dolore e riacquistare la parziale o totale mobilità delle vertebre a livello lombare. Anche questi esercizi possono eseguiti a casa propria.

### **Esercizio 1**

Sdraiarsi in posizione prona (a pancia in giù), possibilmente su una superficie rigida (ad esempio, su un tappeto sopra il pavimento).

Rimanere in questa posizione per almeno **tre**, cinque minuti, completamente rilassati.

E' necessario eseguire questo esercizio ogni volta che si inizia una serie di esercizi per la schiena.

E' la posizione ideale che ogni persona che soffre di dolori alla schiena dovrebbe assumere in fase di riposo.

### **Esercizio 2**

Sempre in posizione prona, appoggiarsi sugli avambracci, portando i gomiti all'altezza delle spalle, cercando di rilassare completamente il bacino.

Rimanere in questa posizione per circa **tre**, cinque minuti.

Questo esercizio deve sempre essere preceduto dall'esercizio 1.

### **Esercizio 3**

Stando in posizione prona, piegare le braccia come per eseguire delle flessioni. Raddrizzare le braccia, spingendo il più possibile **verso l'alto** la parte superiore del corpo, tenendo il bacino completamente rilassato.

Rimanere **1 - 2** secondi in questa posizione, poi tornare lentamente alla posizione sdraiata.

Eseguire una serie da 10 estensioni ogni 2 ore, 6-8 volte nel corso della giornata.

#### **Esercizio 4**

Mettersi in piedi ben dritti, con i piedi leggermente divaricati. Appoggiare le mani sulle reni, con i pollici rivolti in avanti. Estendersi all'indietro il più possibile, ritornando poi nella posizione iniziale.

Ogni volta che ci si spinge indietro, si deve cercare di raggiungere la massima estensione.

Eseguire 10 estensioni per 6-8 volte al giorno. Questo esercizio può sostituire il 3 se è troppo doloroso.

#### **Esercizio 5**

Sdraiarsi supini (a pancia in su), con le ginocchia flesse ed i piedi appoggiati a terra o al letto.

Portare le ginocchia al petto, afferrarle e **tirarle** con delicatezza sempre di più verso il petto, finché si avverte dolore.

Abbassare lentamente le gambe e tornare alla posizione iniziale.

Ripetere l'esercizio 5 o 6 volte ogni serie, 3 o 4 volte al giorno, **iniziando 3 o 4 ore dopo essersi svegliati.**

#### **Esercizio 6**

Sedersi sul bordo di una sedia, con le gambe divaricate e le mani appoggiate sulle ginocchia. Flettere il tronco in avanti fino a toccare il pavimento con le mani, quindi tornare alla posizione di partenza.

Per rendere l'esercizio più efficace, afferrare le caviglie con le mani

L'esercizio può essere eseguito soltanto dopo aver fatto, per almeno una settimana l'esercizio 5.

Eseguire una serie di 5 o 6 flessioni per 3-4 volte al giorno, **iniziando 3 o 4 ore dopo essersi svegliati..**

#### **BOX: Attenzione**

Quando si comincia ad eseguire gli esercizi, è normale sentire un po' di dolore: se gli esercizi sono adatti ed eseguiti correttamente, il dolore, a poco a poco, si riduce dalle zone più "periferiche" del corpo **portandosi verso la colonna vertebrale** (collo e lombi), fino a scomparire. Tuttavia, se il dolore aumenta, è meglio interromperli e rivolgersi ad un medico.

#### **BOX: Come eseguire gli esercizi**

Le serie di esercizi devono essere eseguite ogni 2 ore circa, lasciando sempre trascorrere un po' di tempo dopo i pasti principali.

E' opportuno adottare un abbigliamento comodo, come scarpe da ginnastica, tute e magliette in tessuto naturale (come il cotone) che lasci respirare la pelle.

Non bisogna mai indossare indumenti che comprimano, impedendo di eseguire i movimenti in modo corretto.

#### **BOX: Alcune norme generali per evitare problemi al collo e alla schiena.**

Quando si sta in piedi a lungo, cercare di mantenere le spalle ben diritte. Ogni tanto, appoggiare le mani sui fianchi e **estendete** il tronco all'indietro.

Se si è costretti a star seduti per gran parte della giornata, cercare di alzarsi almeno una volta ogni ora; fare 2 passi e "stirarsi" all'indietro, per **estendere** la colonna vertebrale.

Quando si deve sollevare un peso dal basso, piegare sempre le ginocchia.

Se la sedia costringe ad una posizione errata, mettere all'altezza delle reni il cuscinetto lombare, o un asciugamano di spugna arrotolato, **in modo da non perdere la lordosi fisiologica.**

Dormire su un materasso abbastanza rigido (utile mettere sotto la classica asse) e usare un cuscino basso che formi un'infossatura sotto la testa, tenendo sollevato il collo.