

## Comunicato stampa

### **Attenzione alla schiena anche nel nuoto: crawl e dorso sono gli stili più indicati**

**Berna, 6 luglio 2017 – Nuotare fa bene: la spinta ascensionale dell'acqua sgrava la colonna vertebrale, mentre la resistenza opposta ai movimenti consente un buon allenamento muscolare. Non tutti gli stili sono tuttavia indicati per la schiena. Rana e delfino impegnano nuca e schiena, i più adatti sono crawl e dorso.**

Sono moltissime le persone che praticano il nuoto, chi con ambizioni sportive, chi per puro piacere. Gli Svizzeri amano il liquido elemento, che sia in piscina, al fiume, al lago o al mare. Il movimento in acqua è benefico soprattutto per le persone con problemi di schiena. La spinta ascensionale sgrava in particolare la nuca e la colonna vertebrale a livello toracico e lombare, e gambe e articolazioni beneficiano dell'assenza di peso. Al contempo, la resistenza ai movimenti consente un buon allenamento muscolare.

#### **Crawl e dorso – indicati per la colonna vertebrale**

Il crawl è uno stile economico e rapido: l'alternanza delle bracciate accompagnate dalle gambe assicura una buona spinta, la colonna vertebrale è poco gravata e l'iperestensione minima. Questo stile è quindi ideale per le persone con problemi di schiena, anche se esercita una certa pressione sulle spalle e sul collo, il quale deve compiere una rotazione laterale per consentire il respiro. Meglio ancora è quindi nuotare a dorso. Il dott. Marco Vogelsang, chiropratico di Zurigo, spiega perché: «Nuotando sul dorso, la colonna vertebrale è in una posizione rilassata. Se poi anche le spalle sono sciolte e mobili, è lo stile che meno di tutti va a gravare sulla schiena». Nemmeno il dorso è tuttavia esente da rischi: «Uno degli svantaggi è la mancanza di visibilità. Scontrarsi con altri nuotatori o finire contro il bordo della piscina può avere conseguenze pericolose, come una distorsione della nuca». Nelle corsie delimitate, la direzione di nuoto è chiaramente disciplinata e pone meno problemi. Dove ci sono pochi ostacoli o persone, ad esempio nel lago, nuotare a dorso è un toccasana per l'intero corpo.

#### **Rana - con il viso in acqua**

Con lo stile rana si può nuotare senza sforzi eccessivi per periodi prolungati. Purtroppo, la preoccupazione di molte nuotatrici di tenere capelli e viso fuori dall'acqua ne attenua gli aspetti positivi, perché porta a un'iperestensione della colonna lombare e della nuca con possibili dolori. Indossando una buona cuffia, i capelli restano protetti e il viso può essere immerso, a tutto beneficio della nuca, chiamata a sollevare la testa soltanto per respirare.

Lo stile delfino, o farfalla, è impegnativo in termini di tecnica e schiena. Gran parte della spinta è data dal movimento combinato di parte superiore del corpo e gambe, ciò che richiede molto sforzo a colonna lombare, collo e spalle. Per questa ragione, i chiropratici svizzeri raccomandano a chi ha problemi di schiena di rinunciare a questo stile.

**Consigli affinché nuotare sia un piacere anche per la schiena**

- Crawl e dorso: sgravano la colonna vertebrale.
- Dorso: attenzione al rischio di collisioni.
- Rana: capelli protetti dalla cuffia e viso sott'acqua sgravano la nuca.
- Maschera e boccaglio: consentono di respirare sott'acqua e non affaticare la nuca.
- Stili di nuoto: alternarli spesso.
- Dolori: in caso di dolori alla schiena o alle articolazioni, ridurre l'intensità dell'allenamento.  
Dolori persistenti: consultare un medico o un chiropratico.

Domande e foto in dimensioni originali: Ufficio stampa ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, cellulare 079 616 86 32, info@santemedia.ch

Il presente comunicato stampa è parte di una serie di documenti con cui i chiropratici svizzeri intendono attirare l'attenzione su danni all'apparato motorio spesso sottovalutati. Sollecitazioni errate e le conseguenti lunghe e dispendiose cure possono essere evitate adottando comportamenti corretti e rispettando il proprio corpo.

ChiroSuisse è l'associazione svizzera dei chiropratici e conta circa 300 membri, la maggior parte dei quali attivi in proprio. La chiropratica fa parte delle cinque professioni mediche universitarie. Il lavoro del chiropratico è focalizzato sull'apparato motorio, in particolare sulla colonna vertebrale e il sistema nervoso dei pazienti. **Il chiropratico si occupa della diagnosi, della cura, della consulenza e dell'assistenza. Uno studio e un corso di perfezionamento in medicina e chiropratica della durata di nove anni lo rendono un primo interlocutore competente.**

Alcuni studi dimostrano che la soddisfazione è maggiore e i costi minori quando, in caso di disturbi alla schiena, i pazienti si sono rivolti in primis al chiropratico, un fornitore di prestazioni di base abilitato a effettuare diagnosi. Il trattamento è prevalentemente manuale e, in molti casi, consente di evitare cure farmacologiche e interventi chirurgici.

Le prestazioni chiropratiche sono coperte dall'assicurazione di base.