



La colonna vertebrale custode della salute

Parlare della colonna vertebrale è un compito abbastanza impegnativo, poiché essa rappresenta la "colonna" portante di tutta la nostra esistenza. Per noi chiropratici la colonna vertebrale rappresenta il punto di partenza e di arrivo di tutto il concetto di globalità del corpo. Se consideriamo l'intera durata della nostra vita, da quando siamo nati al momento in cui moriremo, ci rendiamo conto che il nostro organismo è costantemente in movimento, perfino durante il riposo. Le sue cellule muoiono e vengono sostituite di continuo da nuove cellule sane, al ritmo di due milioni e mezzo per ogni minuto della nostra esistenza! Questo processo rappresenta la normalità funzionale e la salute può

essere definita, per l'appunto, come la capacità dell'organismo di sostituire normalmente e costantemente cellule e strutture tessutali.

Vi è un'intelligenza innata in ciascuno di noi, di gran lunga superiore all'intelletto, che ci crea e ci ricrea senza soluzione di continuità. Perché questo processo possa verificarsi, la forza vitale (impulso mentale) deve poter scorrere nell'intero organismo, raggiungendo tutte le cellule ed i tessuti, con la mediazione del sistema nervoso (cervello, midollo spinale e tutti i nervi). Ed è l'intelligenza innata a dirigere questa forza vitale verso ogni minima parte del corpo. Se un ostacolo ne interrompe il fluire, l'organismo perde la capacità di ricrearsi normalmente e ne deriva la malattia. Quando la forza vitale è ostacolata, l'organismo perde la sua capacità di funzionare normalmente.

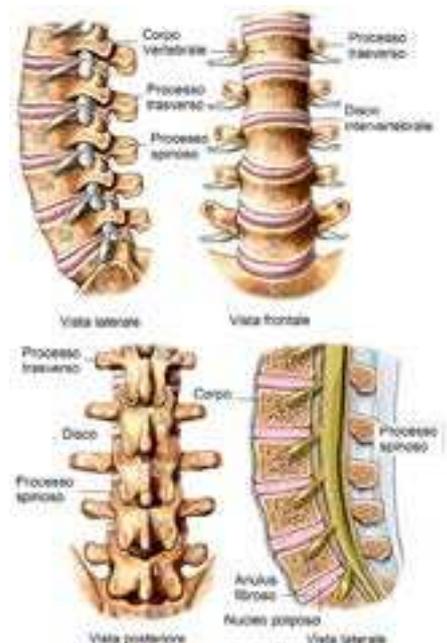
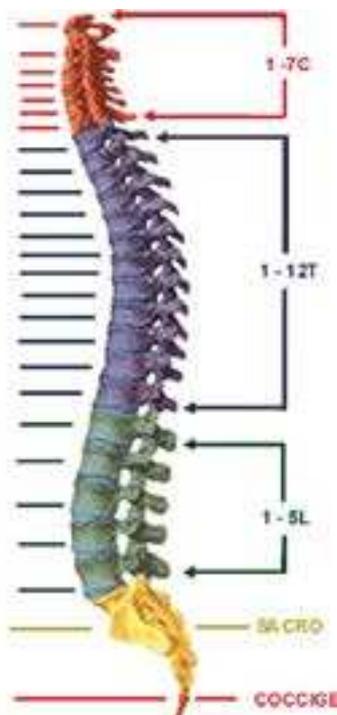
La nostra colonna vertebrale ha una struttura elastica e morbida per garantire un'ampia libertà di movimento, ma allo stesso tempo estremamente robusta, adatta a sorreggere il peso ed il movimento del capo, delle spalle, del torace e del bacino. Inoltre, deve essere abbastanza robusta da protegge-



Dott.ssa Daniela Morando

re il midollo spinale e le radici nervose da danni che potrebbero provocare paralisi o perdita di sensibilità. In questa sede ci occuperemo di parlare della colonna vertebrale in modo molto semplice, altrimenti non basterebbero capitoli, lasciamo al lettore interessato l'approfondimento dell'argomento. La colonna vertebrale è un tubo semirigido, costituito da una serie di anelli ossei, le vertebre, uniti da dischi ammortizzatori, elastici: i dischi intervertebrali. Il disco intervertebrale è formato da una porzione centrale, il nucleo polposo, e una porzione

- C1 - INFORMAZIONI SANGUINEE ALLA TESTA E AL CERVELLO
- C2 - OCCHI, SENE VENOSE
- C3 - PAUCCA, ORECCHIO ESTERNO
- C4 - NA SO, BOCCA
- C5 - CORDIE VOCALI
- C6 - TRUSCOLI DEL COLLE, SPALLE, POLSILLE
- D1 - AVAMBRACCIO, MANO
- D2 - CUORE
- D3 - FIDUARI, TORACE
- D4 - CISTIFELLEA
- D5 - FEGATO
- D6 - STOMACO
- D7 - PANCREAS
- D8 - ANZA, DIAFRAMMA
- D9 - GHIANDOLE PINEALI
- D10 - RENI
- D11 - RENI, UTERO
- D12 - INTESINO TENUE, TUBE DI ALLORFIO
- E1 - INTESINO CRASSO, COLON
- E2 - APPENDICE, ADDOME, ANO, COCCA
- E3 - GORRO SESSUALE, VESICOLA, GHIANDOLA
- E4 - TRUSCOLI DELLA SCHIENA BASSA, NERVO SCIVTICO
- E5 - GAMBA, CAVOLA, PIEDE





periferica, l'anello fibroso. Il nucleo polposo si compone di una sostanza gelatinosa e agisce da ammortizzatore. All'interno di questo tubo è contenuto il midollo spinale, un tessuto nervoso in tutto simile alla materia cerebrale contenuta nel cranio (e quindi estremamente delicata e preziosa), da cui si dipartono le radici nervose che vanno a innervare tutto il nostro corpo. La conquista della "stazione eretta", cioè la possibilità di stare in piedi e di camminare, è il primo carattere distintivo dell'evoluzione dell'uomo rispetto agli altri animali.

Questo compito viene svolto soprattutto dalla schiena, in particolare dalla colonna vertebrale, una struttura complessa ed efficiente, ancorché delicata, che ha precise funzioni:

- consente la stabilità del corpo
- sostiene la testa, le spalle e gli arti superiori
- protegge il midollo spinale
- dalla colonna vertebrale partono e fanno rientro tutte le terminazioni nervose del nostro organismo, anche dei nostri organi interni
- favorisce la mobilità e gli spostamenti del tronco
- funge da ammortizzatore, capace di assorbire carichi e forze, grazie alla sua flessibilità ed elasticità
- garantisce l'equilibrio durante la fase motoria.

La colonna vertebrale, detta anche rachide o spina dorsale, è una delle prime strutture che si formano a livello embrionale. Essa è composta da 33-34 ossa, chiamate vertebre, che si articolano una sull'altra. Procedendo dall'alto in basso, si contano 7 vertebre cervicali, 12 toraciche (o dorsali), 5 lombari, 5 sacrali e 4-5 coccigee.



La colonna vertebrale, vista di lato, presenta quattro curve chiamate rispettivamente: lordosi cervicale, cifosi dorsale, lordosi lombare, cifosi sacrale. La lordosi è una curvatura fisiologica che presenta una concavità posteriore. La cifosi è una curvatura a concavità anteriore. Sono proprio queste quattro curve alternate, che permettono l'elasticità e la solidità della colonna. Alcuni esperimenti di ingegneria hanno dimostrato che se l'uomo avesse una colonna vertebrale diritta, essa sarebbe 17 volte meno robusta ed elastica del normale.



Nonostante l'opera mirabile della natura nella realizzazione di questa "meraviglia" di ingegneria meccanica, spesso si manifestano problemi a livello vertebrale. Infatti, è ben difficile conciliare tra loro esigenze così diverse e opposte: elasticità e rigidità, mobilità e robustezza, resistenza e leggerezza.

Numerose sono quindi le malattie o i disturbi che possono colpire la colonna vertebrale, interessando, vertebre, dischi intervertebrali e articolazioni, ricordiamo tra questi l'ernia del disco, le artrosi, le stenosi, le spondilolisi e le spondilolistesi. Stati generali possono, inoltre, influire sul benessere della colonna vertebrale come ad esempio, l'osteoporosi, le malocclusioni dentali, patologie di tipo neurologico e/o degenerative, patologie dell'accrescimento osseo, problemi di ordine muscolare e/o articolatorio etc.

Pertanto, **una attenta valutazione posturale, eseguita da specialisti del settore** può aiutare a prevenire e a riconoscere l'insorgenza di alcune patologie, che nel tempo possono diventare più importanti e possono richiedere un maggior impegno sia di tempo che economico. Ai miei studenti del Master Universitario di Posturologia e Biomeccanica presso l'Università degli Studi di Palermo insegno sempre questo antico motto: **"Prima di fare del bene impariamo a non fare del male"**.

La colonna vertebrale è custode del midollo spinale e delle terminazioni nervose, affida la sua cura solo a mani esperte.

Prevenire oggi si può, l'importante usare la testa e non farsi usare dal mercato!

Daniela Morando