

Quel maledetto mal di schiena! Occhio alla salute!

Giovedì 21 aprile 2022 ore 20 presso la Sala Riunioni del centro sociale di Canale si è tenuto l'incontro di educazione sanitaria su **“Stili di vita per la prevenzione e la cura del mal di schiena”** promosso da **A.C.S. (= Associazione Culturale e Sport) - Canale** che ha visto come relatori il dottor **Robert Odorizzi** e la fisioterapista **Viviana Biasi**.

La serata che ha visto la sala piena di persone interessate al tema è stata introdotta dal dottor **Lino Beber** che, presentando i relatori, ha esordito dicendo che artrosi e mal di schiena sono il prezzo pagato dalla superbia umana per aver voluto alzarsi in piedi portando il peso del corpo sulle due sole gambe.



La sala affollata per l'incontro



I Relatori: dott. Lino Beber, dott. Robert Odorizzi e Viviana Biasi

Il dottor Robert Odorizzi, per lunghi anni medico fisiatra presso il centro di riabilitazione “Villa Rosa” di Pergine, un tempo sul colle del Zucàr e ora a nord di Pergine in via Spolverine di fronte alla rotatoria intitolata a don Gnocchi, da pensionato è ora impegnato come medico volontario nel progetto **“Occhio alla salute”** promosso dal ramo sociale **Cooperazione Reciproca della Cassa Rurale Alta Valsugana** in collaborazione con operatori sanitari pensionati che gratuitamente prestano la loro opera.

Il progetto “Occhio alla salute” è attivo dal 2011 con promozione mensile di una giornata di prevenzione con controlli della glicemia e della pressione arteriosa diretti a due dei maggiori fattori di rischio per la nostra salute: il diabete mellito e l'ipertensione arteriosa.

A **Pergine Valsugana**, fino all'era pre-Covid-19, i controlli venivano effettuati il primo venerdì del mese nella sede della “casa di riposo” di via Marconi dalle 8.30 alle 11.30, a **Canezza** presso l'ambulatorio medico della casa sociale il primo mercoledì del mese dalle 9 alle 10 e a **Canale**, in collaborazione con la locale ACS (= Associazione Culturale Sportiva), il secondo martedì del mese dalle ore 9 alle 10. Il servizio prevede inoltre la possibilità di effettuare gratuitamente l'elettrocardiogramma e la visita cardiologica da parte del dottor Lino Beber presso la “casa di riposo” di via Marconi nel pomeriggio di una o due giornate di ogni mese, a seconda del numero di richieste. Si era poi aggiunto il dottor Robert Odorizzi che effettua visite fisiatriche offrendo gratuitamente la sua lunga esperienza di specialista fisiatra.

Da marzo 2020 l'attività è stata purtroppo sospesa e solo dopo più di un anno nel maggio 2021, grazie alla disponibilità dell'A.C.S. - Canale, abbiamo potuto riaprire i battenti presso l'ambulatorio di Canale, limitando però l'attività alle visite cardiologiche con elettrocardiogramma e alle visite fisiatriche. Per gli appuntamenti è stato creato un numero telefonico attivo presso la casa di riposo di Pergine, dove un operatore è presente tutti i lunedì della settimana dalle ore 9 alle 11 al seguente numero **0461-1743559**.

Oltre ai medici Beber e Odorizzi i volontari sono le infermiere professionali pensionate **Gabriella Piva, Gemma ed Elisabetta Pintarelli**, che continuano nella loro opera a Canale, mentre precedentemente c'era la preziosa opera della volontaria della C.R.I. **Laura Filippi** a Pergine e della signora **Giannina Pergher** a Canale.

Scopo di “Occhio alla salute” non è di sostituirsi ai medici di base e ai vari specialisti, ma di offrire un servizio di prevenzione alla popolazione.

Ma veniamo al tema della serata nel quale il dottor Odorizzi, parlando di una delle malattie che più frequentemente colpiscono la popolazione, ha insistito sul fatto che più delle varie metodiche diagnostiche (radiografie, TAC, Risonanza Magnetica, ecografia) è importante un’accurata visita medica che consente di offrire indicazioni per un eventuale uso dei mezzi diagnostici per una diagnosi precisa.

Ha indicato come **il più importante mezzo di prevenzione il movimento** in ogni sua forma: cammino, nuoto, ballo, bicicletta.

Gran parte dei “rimedi” sono già presenti nel nostro cervello: le **endorfine**, il cui nome simile alla morfina, ci ricorda il suo effetto antidolorifico e i vari mediatori chimici (acetilcolina, dopamina, serotonina) che naturalmente intervengono a lenire il dolore e la cui produzione è favorita dal moto, dall’uso dei muscoli delle gambe.

La **serotonina**, definita anche “ormone della felicità”, è un’importante mediatore chimico con nota azione antidepressiva e anche antidolorifica.

Nella fase acuta del mal di schiena talora si ricorre all’uso del **cortisone**, uno dei più potenti farmaci antiinfiammatori che madre natura ha fatto produrre anche a due piccole ghiandole endocrine che come un cappello stanno sopra i reni, chiamate surreni, che producono il cortisolo.

Non dobbiamo demonizzare questo valido presidio farmaceutico che in situazioni come il forte mal di schiena legato a un’ernia del disco intervertebrale è un toccasana.

La fisioterapista Viviana ha poi mostrato con l’aiuto di immagini gli esercizi utili, le opportune posture per sollevare pesi che aiutano nell’evitare il mal di schiena insistendo anche lei sull’utilità dell’uso in particolar modo delle gambe con l’esercizio fisico all’aria aperta.

Per prevenire anche l’osteoporosi, la decalcificazione delle nostre ossa, il carico è importante assieme a una giusta dose di calcio e di vitamina D assunta con i cibi.

In menopausa e nell’età anziana è talora necessario integrare con la vitamina D (= colecalciferolo 25.000 U), assunta per bocca una volta al mese almeno nei mesi autunnali ed invernali che può, in alcuni casi, essere proseguita anche nei mesi primaverili-estivi.

Il motto inglese “Use it or loose it” (= Usalo o lo perdi) riferito in particolare modo al cervello, ha lo stesso valore per i nostri muscoli, in modo particolare degli arti inferiori.

