

## Prevenire

È meglio che curare. **Spinal Mouse** trova la sua applicazione non solo nell'ambito riabilitativo, ma anche in quello preventivo, in quanto permette di identificare per tempo eventuali problemi che, se trascurati, potrebbero accentuarsi con il passare degli anni. Grazie a **Spinal Mouse** è altresì possibile ottimizzare la postura sul posto di lavoro (ad esempio adattando e regolando la sedia in base alle caratteristiche della propria schiena). Non da ultimo è utile per identificare e quindi correggere per tempo eventuali problemi posturali nei bambini.

## Spinal Mouse semplice, veloce ed economico

### >> Semplice

Spinal Mouse viene fatto scorrere lungo tutta la spina dorsale raccogliendo dei dati che vengono poi elaborati con un software.

### >> Preciso

Spinal Mouse permette di determinare la geometria della schiena. È almeno altrettanto preciso quanto la radiografia, ma con il vantaggio di non emettere alcuna radiazione. Anche per questo motivo si possono ripetere più volte le misurazioni durante la terapia.

### >> Trasparente

Dalle informazioni raccolte vengono poi tracciati dei grafici che il paziente può leggere con facilità. Questi sono confrontabili permettendo quindi al paziente di osservare i miglioramenti della propria schiena nel corso della riabilitazione.

### >> Database

Tutti i dati raccolti vengono registrati e resi disponibili anche per il futuro. Il software contiene una serie di proposte di esercizi di ginnastica per migliorare i propri errori di postura. La misurazione viene eseguita in pochi minuti, così come l'elaborazione dei dati utile per stabilire la scelta degli esercizi.

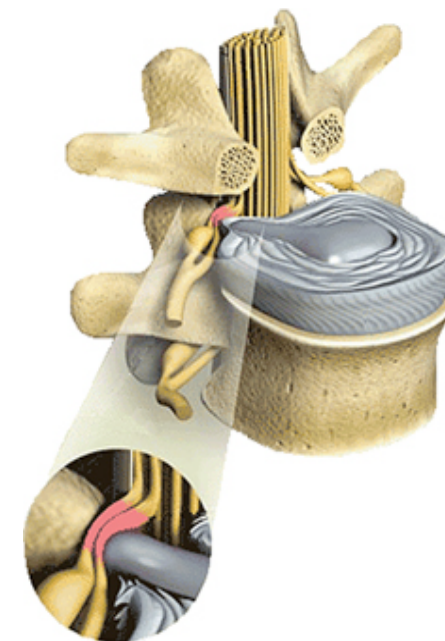


Uno dei problemi più noti nell'ambito del mal di schiena è l'ernia al disco che consiste nella fuoriuscita di una sezione del nucleo polposo (ovvero il cuscinetto interposto fra una vertebra e l'altra) del disco intervertebrale. Quando la parte polposa fuoriuscita comprime le terminazioni nervose, crea dolore. Studi affermano che in genere le persone che soffrono di un'ernia al disco hanno una retroversione del bacino. I dischi intervertebrali attutiscono e sopportano carichi molto elevati solo nella misura in cui la forza è ripartita equamente su tutta la superficie del disco. Se il bacino è inclinato, le vertebre non riescono a ripartire la forza su tutta la superficie del disco ma solo su una sua parte. In altre parole la superficie di carico diventa più piccola e i carichi per mm quadrato

sono elevatissimi, provocando il deterioramento dei dischi stessi e quindi la fuoriuscita del nucleo polposo.

Per prevenire l'ernia del disco è quindi fondamentale assumere una postura corretta del rachide, in particolare della zona lombare che è quella più soggetta ad questo disturbo. Uno scanner della schiena con **Spinal Mouse** permette di identificare un'eccessiva inclinazione del bacino. Un piano di allenamento di ginnastica permetterà poi di riportare il bacino in una postura normale, diminuendo drasticamente la probabilità di un'ernia discale.

## Ernia al disco



Lo speciale Remove Spinal Mouse è stato realizzato in collaborazione e grazie al sostegno della ditta Eaha con sede a Vezia-Lugano. European Active Health Academy si occupa di formazione, riabilitazione cardiovascolare e test ergometrici. È il centro di riferimento Spinal Mouse per il Ticino.

>> Contatto: [www.eaha.ch](http://www.eaha.ch) [info@eaha.ch](mailto:info@eaha.ch)

Testo, concetto e foto:  
Massagno - Switzerland

Profisports - Active & Media SAGL  
[www.profisports.ch](http://www.profisports.ch)