

Nei casi in cui il mal di schiena è occasionale, e la sua gravità è limitata esistono vari consigli pratici da mettere in pratica per risolvere l'episodio in corso, ma soprattutto per prevenire il ripresentarsi del dolore. Innanzitutto è necessario sottolineare l'importanza della prevenzione, attraverso piccoli accorgimenti, come il mantenere una corretta postura, il fare regolare esercizio fisico, il non passare troppo tempo seduti (se il lavoro lo richiede, si consiglia di alzarsi almeno ogni ora e fare anche pochi passi prima di tornare seduti) in modo da non cronicizzare eventuali posture errate, mantenere una corretta dieta in modo da non sovraccaricare colonna e giunture con un peso eccessivo.

Nel caso in cui sia già presente il dolore, ma sia comunque in forma non grave, si consiglia di non trascorrere troppo tempo a letto, in quanto può essere addirittura controproducente, richiedendo lunghi tempi di ripresa. Nel caso di dolore acuto può essere utile la terapia con caldo, freddo, o entrambi alternativamente. Il freddo infatti riduce i gonfiori, mentre il caldo aiuta a ridurre gli spasmi e allenta le contratture. Anche la pratica di esercizi di stiramento si può rivelare utile in caso di spasmi e tensioni.

Il sonno spesso diventa difficile in presenza di dolori alla schiena, ma anche per questo esistono piccoli accorgimenti. Ad esempio, è necessario che il letto sia in grado di sostenere il corpo senza affossarsi e senza essere troppo duro. La posizione in cui si riposa riveste grande importanza: non è indicato dormire proni, né passare troppo tempo su un fianco, in questo caso è utile posizionare un cuscino tra le ginocchia in modo da non far scivolare la gamba in avanti creando tensione alla schiena; l'ideale sarebbe dormire supini con un cuscino che sostenga la nuca ed il collo e un cuscino posizionato sotto le ginocchia, in modo da non inarcare la schiena a livello lombare.

Panca ad inversione

La panca ad inversione gravitazionale può rivelarsi molto utile in caso di dolori lombari. Questo strumento permette di posizionarsi a "testa in giù" con la sicurezza di mantenere una postura corretta della schiena. Dopo aver fissato saldamente le caviglie ad un'apposita pedana munita di fermi, si appoggia la schiena ad un sostegno: lo spostamento del baricentro fa sì che la

struttura ruote, fermandosi alla pendenza preimpostata. L'inclinazione dovrebbe essere fissata a circa 45 gradi e le sedute dovrebbero durare all'incirca 5/10 minuti. Questo strumento permette di distendere la colonna ed allentare la tensione che causa il mal di schiena.