



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Ipercifosi dorsale sintomatica | Rachide dorsale | 02/08/2026

* COMPRENDERE LA CURVA DORSALE ACCENTUATA

OK Il quadro riguarda una curva dorsale accentuata con sintomi associati: la curva si modifica poco, ma forza e tolleranza al carico migliorano nettamente con l'esercizio, e con esse i sintomi.

- Una certa curva dorsale è normale e necessaria. Il problema non è la curva in sé, ma la ridotta capacità della muscolatura di sostenerla durante la giornata.
- Non è vero che una postura curva provoca inevitabilmente dolore: molte persone con curve accentuate non hanno sintomi. Per questo l'obiettivo non è raddrizzarti, ma renderti più capace.
- L'esercizio non elimina la curva, soprattutto nell'adulto. Migliora però forza, resistenza e capacità di mantenere posizioni più erette senza fatica, che è ciò che riduce i sintomi.
- I correttori posturali indossabili non modificano la curva e non allenano nulla: la muscolatura si rinforza lavorando, non essendo sostenuta.
- La letteratura di riferimento sull'ipercifosi legata all'età descrive cause, conseguenze e gestione, e colloca l'esercizio tra gli interventi utili su postura, equilibrio e funzione.¹

* COSA FUNZIONA DAVVERO

- Il rinforzo degli estensori del tronco e della muscolatura scapolare è la parte centrale del programma e va mantenuto nel tempo.
- Alternare le posizioni durante la giornata conta più di trovare la postura perfetta: il corpo tollera bene qualsiasi posizione, purché non per ore.
- Il lavoro di mobilità in estensione dorsale rende più agevole mantenere posizioni erette, ma da solo non basta: va abbinato al rinforzo.
- Nelle persone con osteoporosi il programma va adattato: alcuni esercizi in flessione marcata del tronco sono da evitare.

* ASPETTATIVE REALISTICHE

- I miglioramenti riguardano la resistenza e il dolore, non l'aspetto della curva: aspettarsi un cambiamento estetico porta ad abbandonare il programma.
- I tempi utili sono di 3-6 mesi di lavoro costante: è un percorso di condizionamento, non un trattamento breve.
- Un aumento della curva relativamente rapido nell'adulto, in particolare dopo i 60 anni, va segnalato e approfondito.

ATTENZIONE Nelle persone con osteoporosi, un dolore dorsale improvviso anche senza trauma significativo, con riduzione dell'altezza o accentuazione rapida della curva, richiede una valutazione medica.

* ESERCIZI DA FARE A CASA



- Estensione dorsale da prono (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): a pancia in giù con le braccia lungo i fianchi, sollevare petto e spalle di pochi centimetri mantenendo lo sguardo al pavimento. Movimento piccolo e controllato.
- Remata con elastico (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): tirare portando i gomiti indietro lungo i fianchi e le scapole verso il centro, busto eretto. Aumentare la resistenza nel tempo.
- Mobilità in estensione su rullo (10 ripetizioni, ogni giorno): rullo trasversale sotto la zona dorsale, mani dietro la nuca, estendere dolcemente indietro. Da fare prima degli esercizi di rinforzo.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Dolore dorsale improvviso in persona con osteoporosi nota
- Riduzione dell'altezza o accentuazione rapida della curva
- Perdita di forza alle gambe o difficoltà a controllare urine e feci
- Febbre, perdita di peso non spiegata o storia oncologica
- Dolore notturno continuo indipendente dalla posizione

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Katzman WB, Wanek L, Shepherd JA, Sellmeyer DE. Age-related hyperkyphosis: its causes, consequences, and management. J Orthop Sports Phys Ther. 2010;40(6):352-60.