



Scuole della schiena per la prevenzione e rieducazione delle algie e patologie vertebrali

BACK SCHOOL — PROGRAMMA TOSO

EMANUELE ANGELO TOSO
CHINESIOLOGO
LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' PREVENTIVE ED
ADATTATIVE
MASSOTERAPISTA
STUDENTE DI OSTEOPATIA

BACK SCHOOL E BACK RACK

I test sono stati effettuati su 100 pazienti con la collaborazione del Dott. Emanuele Angelo Toso, presso la Milanino Back School a Cusano Milanino (MI).

La Back Rack consta di 16 noduli di legno in una panca simile alla colonna vertebrale.

Pazienti a cui è stato chiesto di utilizzare la Back Rack come indicato:

Totale nr.

60 sesso femminile: età media 55 anni

40 sesso maschile: età media 50 anni

PROTOCOLLO UTILIZZATO:

I pazienti saranno testati prima e dopo l'utilizzo di BackRack con una scala VAS funzionale che verrà allegata.

VAS

Progressione Back Rack (Parto da posizione neutra mantenendo le curve fisiologiche):

- Rotazioni cervicali con gin flex
- Rotazioni lombosacrali
- Extrarotazione anca
- Flex simultanea AI verso il petto
- Flex di un arto inferiore per volta verso il petto (LEG RAISE)
- Flex degli AI insieme (Double leg raise)
- Allungamento psoas



Scuole della schiena per la prevenzione e rieducazione delle algie e patologie vertebrali

- Backwards tilt: ponte bipodalico
- Portare braccia in fuori
- Distendere AI
- Inarcare regione lombare
- Scivolare su e giù
- Scivolare di 10-20 cm. In basso e sbloccare regione dorsale con AS portati all'indietro
- Spinta delle sfere su D12 e 4° ventricolo con occhi chiusi e respiro addominale

VAS

RISULTATI:

99 persone su 100 hanno avuto miglioramenti importanti nel loro punteggio VAS. Solo 1 persona ha peggiorato il suo punteggio VAS.

In media le persone ottengono miglioramenti di almeno il 50% dei punteggi di dolore/tensione dopo solo 15 min. di protocollo di esercizi.

Conclusioni:

BackRack é molto valido per supportare il terapista manuale nel suo lavoro miofasciale ed il chinesiologo che potrà eseguire un lavoro manipolativo senza dover utilizzare le sue mani.

E' un attrezzo che sta riscuotendo molto successo in palestra e pertanto va valorizzato, spiegato ed utilizzato con attenzione e costanza.

Dott. EMANUELE ANGELO TOSO