Se la colonna traballa, la notte va in bianco

intervista del settimanale "Avvenire" ottobre 2003

Medicina tradizioni benessere

▸▸**Salute**-*Il mal di schiena affligge il 7 per cento della popolazione mondiale. Dalla Russia una cura rivoluzionaria*

Se la colonna traballa, la notte va in bianco

Il professor Djalal Saidbegov spiega il "metodo Kassian"

di Marco Romani

Provate a tenere un'auto ferma per troppo tempo in garage. Quando andrete a riprenderla è piuttosto difficile che riparta al primo colpo. Un po' di manutenzione è necessaria. È così anche per alcune parti del nostro corpo che gli stili di vita lasciano immobili per troppe ore al giorno. Prendiamo una giornata tipo di molti di noi: risveglio, automobile, ufficio, computer, automobile, poltrona, letto. Sempre seduti insomma, e spesso in posizioni non corrette. A farne le spese è la colonna vertebrale. Così si spiega un dato allarmante: secondo gli istituti di ricerca statunitensi il 7 per cento della popolazione mondiale sopra i 30 anni soffre di mal di schiena e la percentuale aumenta ancora nei paesi più sviluppati in cui il lavoro intellettuale, e sedentario, prevale su quello manuale. Lombosciatalgie, cervicobrachialgie e ernie del disco sono le conseguenze immediate che la medicina cura con dosi massicce di farmaci e, nei casi più gravi, con interventi chirurgici. Ma dalla Russia è arrivato da qualche anno in Italia, anche se ancora poco praticato, il "metodo Kassian", una terapia manuale che può essere praticata solo da ortopedici e neurologi con almeno sette anni di tirocinio giornaliero. Fra i primi allievi di Nikolai Andreevich Kassian, e tra i più famosi divulgatori del suo metodo, è il professor Djalal Saidbegov che vive e lavora a Roma. «I dischi che separano le vertebre - ci spiega - si nutrono con un sistema a pompa fatto di allungamenti e contrazioni. Se una persona passa troppo tempo in piedi, o troppo tempo seduta, il sistema non ha più la giusta alimentazione. Va detto, inoltre, che la postura assunta in automobile o davanti allo schermo dei computer può causare l'alterazione dei tessuti intervertebrali, causa prima delle ernie del disco». Per rimediare alla sedentarietà sono molti coloro che la domenica pensano di recuperare con un po' di footing in città. «Niente di peggio - avverte Saidbegov - perché correre sull'asfalto, magari con delle scarpe non adatte, aumenta i colpi sui dischi. Il footing su un terreno duro può far anche bene al sistema cardiovascolare, ma per la schiena è uno choc. Meno pericoloso è correre sull'erba morbida di un prato».

Ma quando il guaio è fatto, e il dolore alla schiena impedisce di dormire, cosa fare? «Appena laureato in neurologia ho subito cominciato ad interessarmi alle patologie della colonna vertebrale e, nella Russia ancora sovietica, misi a punto un cockail di farmaci che riduceva il danno e anche le ernie. Ma purtroppo non sempre il risultato era positivo. Un giorno una mia paziente,

con cui avevo tentato di tutto, provò a farsi curare da una vecchia che attraverso la manipolazione ristabiliva la corretta posizione delle vertebre. Era un metodo dell'antica medicina russa, naturalmente non ufficiale. Mi finsi paziente e osservai come quella donna, con degli attenti movimenti delle dita, riusciva a fare quello che il mio cockail di medicine non poteva». Intanto, per le sue scoperte, Saidbegov entrò a far parte dell'Accademia delle scienze naturali russa e di quella ucraina restando però sempre attento anche agli "altri" metodi che attraverso le manipolazioni riuscivano a ristabilire una corretta biomeccanica della colonna vertebrale. «Scoprii allora che a Mosca ogni tanto veniva chiamato un medico ucraino, il dottor Kassian, per curare gli uomini del Politburo. Usava un metodo non ufficiale che aveva appreso dal padre, che per questo era finito in galera, e dal nonno. Per usufruire delle sue attenzioni la gente iniziava a fare la fila dalle due di notte con 35 gradi sotto zero. Era il 1986 quando l'ho conosciuto e ho imparato il metodo copiando i suoi gesti». Come spesso accade la medicina ufficiale iniziò la sua guerra contro Kassian. Ma, nonostante i veti e le scomuniche, erano in molti nella Mosca che contava a ricorrere a lui. Primi fra tutti gli uomini del programma spaziale e anche il segretario del Pcus Gorbaciov. Fu proprio il presidente dell'Urss, nel 1988, a volere la convocazione di un congresso medico in cui Kassian e i suoi allievi furono invitati e, su pressione del Cremlino, il metodo fu inserito tra quelli ufficiali. Da allora sono usciti manuali, pubblicazioni scientifiche e ora viene anche insegnato all'università. Dopo essere stato chiamato in molti paesi, Saidbegov ha scelto di restare a lavorare in Italia. «Nei primi anni Novanta venni su richiesta del direttore di un'importante banca, mi piacque il paese e anche la sua comunità scientifica attenta alle novità». Sotto le sue mani sono passati presidenti del consiglio, parlamentari, ballerini e atleti con le medaglie d'oro al collo, ma la medicina ufficiale e i media, dopo un iniziale interesse, sembrano non volerne più sapere. «Appena arrivato venivo intervistato da tv e giornali, ora molto meno». Perché? Saidbegov non se lo spiega, ma certo il fatto che il metodo Kassian esclude l'uso di medicine e porta al minimo i casi su cui intervenire chirurgicamente, non fa certo piacere all'industria farmaceutica e ai potentati ospedalieri. «Prima che un farmaco agisca sulla schiena, e non fermi solo il dolore, fa troppi danni all'organismo. È come sparare a un uccellino con un cannone. Ma un motivo di diffidenza - spiega Saidbegov - è anche l'imperversare di "scrocchia ossa" spesso nemmeno medici e che nulla sanno della fisiologia della colonna vertebrale. Oggi c'è gente che con tre mesi di corso pensa di poter guarire un paziente dal mal di schiena, senza conoscere l'intero sistema. Ci vogliono anni di studio e di pratica prima di poter andare a toccare le vertebre, altrimenti la cura è peggiore del danno».

Ma tutti possono sottoporsi al metodo Kassian? «Prima di iniziare la cura i miei pazienti devono fare una visita neurologica, una Tac e una risonanza magnetica. Se non c'è un danneggiamento del midollo spinale si può procedere e, nel 97 per cento dei casi, le manipolazioni risolvono il problema. Per il restante 3 per cento bisogna ricorrere all'intervento chirurgico». ■

Il professor Djalal Saidbegov

LA CURA

La salvezza nelle mani

Il metodo Kassian interviene, attraverso la manipolazione, direttamente sulle vertebre dove è presente un'ernia, lavorando sull'intera colonna vertebrale e sulle articolazioni adiacenti alle ernie dove ci sono alterazioni dei tessuti di tipo fibrotico (periartriti scapolomerali per l'ernia cervicale, periartriti dell'anca per ernie lombosacrali). L'ernia del disco è la fuoriuscita del contenuto dei "cuscinetti" intervertebrali causata principalmente da sforzi eccessivi o da una cattiva postura. La cura chirurgica consiste nel rimuovere una parte del nucleo polposo del disco intervertebrale fuori posto. I chirurghi non curano però le conseguenze dell'ernia come la compressione delle radici intervertebrali. La manipolazione invece, con il ripristino della corretta posizione, crea migliore circolazione sanguigna, l'assorbimento del liquido dell'ernia e toglie la compressione sulle radici del nervo. Con il metodo Kassian vengono curate anche le patologie secondarie causate dalle ernie oltre alle spondiloartriti, artrosi degli arti e scoliosi. Risultati si hanno già dalla prima applicazione, ma un completo ciclo di cura ne prevede otto. Ogni manipolazione dura circa 3-5 minuti a cui seguono venti minuti di riposo assoluto. Nel periodo della cura bisogna interrompere ogni attività fisica, lavori pesanti e l'assunzione di farmaci antinfiammatori, antidolorifici e cortisonici. Consigliato, durante la cura e nei 20 giorni successivi, un busto con le stecche.

I consigli dell'esperto

Limitare l'uso dell'automobile e comunque tenere una corretta postura. Seguendo le linee ergonomiche dei sedili i danni vengono limitati.

In ufficio sedere correttamente sulla sedia e dotarsi di uno schermo del computer a posizioni variabili. Spesso un monitor fisso induce ad abbassare il collo danneggiando la cervicale.

Non praticare footing sull'asfalto e con scarpe non adatte: troppi i contraccolpi sulla colonna vertebrale. Meglio correre su un terreno erboso.

Vero aiuto per prevenire e curare il mal di schiena è il nuoto perché l'acqua impedisce i movimeti bruschi. Se si hanno già problemi evitare lo stile "rana" e praticare il "dorso".