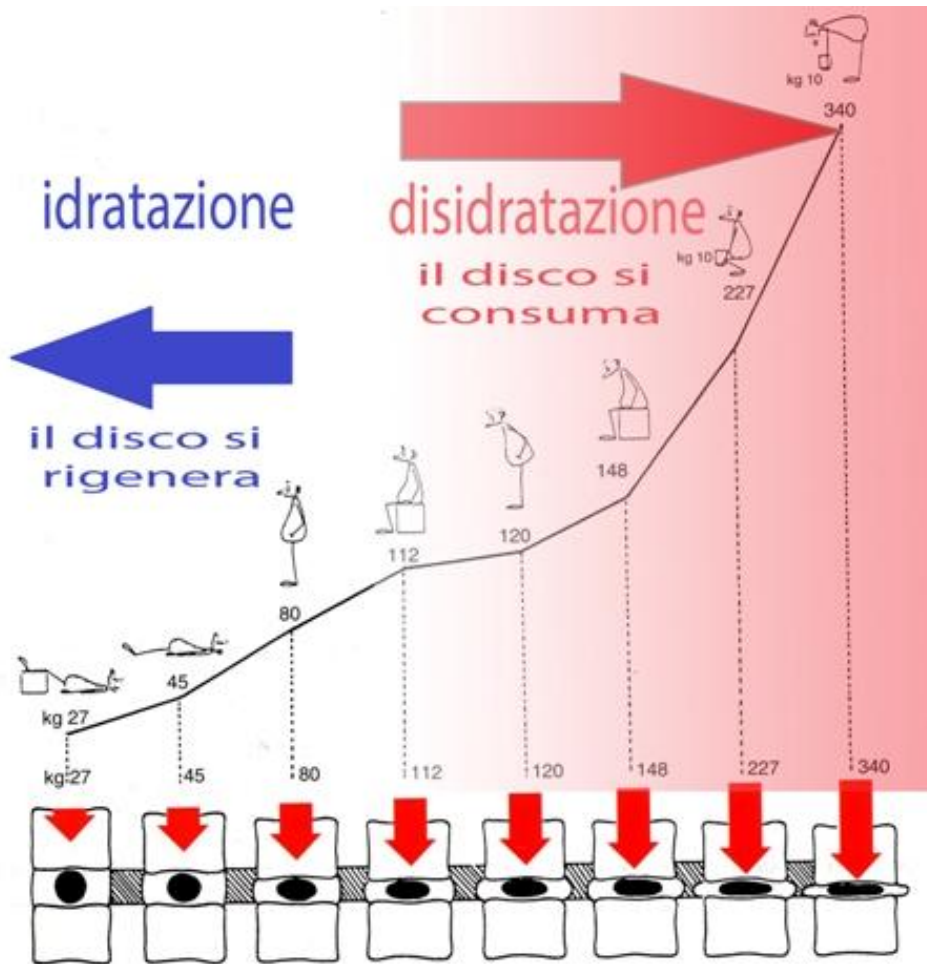


## Durante la lombalgia qual è la posizione di minor stress per la schiena?

Di seguito la tabella di Nachemson per capire e per posturarvi.



Quasi sempre le posizioni di minore pressione sono quelle di maggiore confort.

Le posizioni di minor pressioni oltre a provocare meno dolore sono utili per “rigenerare il disco”.

Il disco che si idrata è un disco tendente alla guarigione.

Così come un disco che si va consumando è un disco destinato a stare “male”.