

In palestra con il mal di schiena?

La risposta alle vostre domande:

Recenti studi indicano che l'attività fisica in palestra sia quella più indicata ed utile in caso di mal di schiena cronico... ma vediamo di analizzare bene i dati!

Negli scorsi numeri avevamo già affrontato il discorso attività fisica e mal di schiena, molte persone si sono incuriosite e ci hanno chiesto quale fosse tra le attività che una persona può svolgere in una palestra, quella meno a rischio o ancora quella che dà più risultati in termini di diminuzione di dolore e recupero della funzionalità. Molti dei nostri pazienti sono già sportivi di varie discipline o frequentatori di palestra, ed ecco che non sempre il seppur corretto consiglio di rimanere attivi trova conferma.

LO STUDIO:

secondo un recente studio sembrerebbe che se dovete scegliere il tipo di esercizio fisico da svolgere in palestra, tra l'aerobica e il

manubrio non ci debbano essere dubbi: il rimedio giusto è il sollevamento pesi, ma ci sono delle precauzioni e specificheremo meglio durante l'articolo il perché. A prima vista può sembrare un paradosso, ma a sostenerlo sono Robert Kell e Gordon Asmundson, due fisiologi canadesi dell'Università dell'Alberta, che hanno sottoposto a diversi tipi di attività fisiche pazienti con dolori cronici alla colonna lombare. La ricerca ha confrontato il tapis roulant, la cyclette orizzontale e l'uso dell'ellittica (un attrezzo che permette di muovere le gambe, il tronco e le braccia in modo simile allo sci di fondo) con un programma di esercizi di forza e resistenza, tra i quali il sollevamento pesi e l'utilizzo di altre attrezzatu-

re da palestra. I risultati - che sono stati pubblicati sul numero di marzo del Journal of Strength and Conditioning Research - parlano chiaro: l'esercizio fisico ha prodotto miglioramenti in ambedue i gruppi di pazienti (oltretutto con ottimi risultati sulla diminuzione di grasso), ma dopo 16 settimane, per quanto riguarda il dolore alla schiena e la capacità di movimento, i pazienti che si sono dedicati all'attività aerobica hanno ottenuto un miglioramento di solo il 12%, mentre il gruppo dedito al sollevamento pesi ha registrato una diminuzione del dolore del 60%. In più la capacità di movimento è addirittura aumentata. Secondo lo studio canadese, la differenza di risultato sta nella quantità di muscoli messi in gioco: infatti le attività di rinforzo con pesi e macchinari coinvolgono tutti i muscoli del corpo, mentre quelli aerobici si concentrano essenzialmente sulle gambe. «Rafforzare tutti i muscoli - ha commentato Kell al termine dell'articolo - aiuta anche a ridurre il senso di fatica che le persone spesso lamentano durante la giornata. Chi pratica un'attività di forza/resistenza riesce a svolgere meglio tutte le attività quotidiane».

COSA BISOGNA FARE PER COMBATTERE IL MAL DI SCHIENA IN PALESTRA:

bisogna seguire un programma che faccia rinforzare in maniera armonica e specifica tutti i muscoli del corpo. In particolare bisogna essere selettivi e rinforzare quelli partico-

larmente in disequilibrio rispetto agli altri. Rinforzare i muscoli deboli sia in termini di forza che resistenza. Bisogna allenare gradualmente i gruppi muscolari stabilizzatori della colonna: superficiali, profondi e intermedi. Bisogna ripristinare la coordinazione e gli eventuali "pattern di reclutamento alterati" (in parole povere, usare i muscoli corretti nella maniera corretta). Bisogna fare attenzione alla postura che si assume durante i vari esercizi e al modo in cui si svolgono gli esercizi (mantenere la schiena in posizione di lordosi neutra ed eseguire movimenti lenti e controllati).

CONCLUSIONI

Per quanto riguarda l'articolo, sono d'accordo, a patto che il programma venga fatto con la supervisione di un Fisioterapista esperto per quanto riguarda la riabilitazione funzionale delle lombalgie o comunque di personale preparato, cosa non sempre facile. Inoltre bisogna tenere conto del fatto che durante gli esercizi aerobici specifici, o il nuoto, spesso i muscoli deboli non vengono rinforzati, il corpo "compensa" sfruttando ciò che ha già di forte, ecco perché è indispensabile essere affiancati minuziosamente nella fase di allenamento, almeno per i primi tempi, finché non si apprende a cosa stare attenti, e a come eseguire correttamente il singolo esercizio. Non dimentichiamoci poi che questo articolo parla di un gruppo di persone relativamente giovani, già abituati a qual-

che attività fisica o sport e con dolori cronici che sono stati seguiti da esperti e sottoposti a un programma specifico. Non si può dunque fare di tutta l'erba un fascio e i dati vanno analizzati bene. Inoltre come già detto più volte, esistono molti tipi di lombalgia, e non esiste l'esercizio che va bene sempre. Se si è in fase acuta poi le cose cambiano: bisogna valutare il problema, risolvere la fase acuta, in alcuni casi dialogare con il medico generico o con lo specialista per abbinare un'opportuna terapia medica per lavorare in sinergia in modo da attenuare e stabilizzare i dolori rapidamente, e successivamente, assieme al paziente decidere, spiegando i pregi e i difetti, i vari percorsi per il recupero della funzionalità che si possono percorrere. Per concludere e rispondere alle domande che spesso ci vengono poste: se si decide di affrontare la palestra da soli, nessuna attività è proprio priva di rischi, bisognerebbe ricevere almeno qualche dritta, se pur minima, su come stare attenti alla postura, anche durante gli esercizi aerobici ed imparare ad ascoltare il proprio corpo e i propri sintomi. Sicuramente il potenziale beneficio di un programma di allenamento con pesi e macchine è maggiore rispetto agli esercizi aerobici, ma a patto che venga insegnato e studiato a dovere da chi ne ha competenza, quantomeno ricevere le "dritte" per non peggiorare un dolore latente. In caso contrario meglio affidarsi al tapis roulant o all'ellittica.

Marco Segina



C.R.C.V.

Centro Rieducazione
Colonna Vertebrale

CENTRO FISIOTERAPICO SPECIALISTICO
DELLA COLONNA VERTEBRALE
FISIOSAN® - FISIOTERAPIA ORTOPEDICA

DIREZIONE: DOTT. FT. FRANCESCO ZARATTINI
DOTT. FT. MARCO SEGINA

POLIAMBULATORIO FISIOSAN S.R.L. VIA GENOVA 21, TRIESTE.
TEL. 040 3478678 - INFO@CRCV.IT - WWW.CRCV.IT

