

Mal di schiena e attività fisica: istruzioni per l'uso

Il mal di schiena è spesso il motivo dell'abbandono di ogni tipo di attività fisica/sportiva perché ritenuta l'origine di tutti i dolori. Molte volte però vi sono dei fattori scatenanti che non sono legati al movimento fisico ma piuttosto alla mancanza di questo, associata a scorrette abitudini quotidiane.

Fattori di rischio

Tra i fattori di rischio per il mal di schiena spiccano la sedentarietà, il sovrappeso, le scarse o insufficienti condizioni fisiche atte a sostenere sforzi pesanti o ancora, le posture scorrette prolungate. Da ciò deriva che un esercizio adeguato possa aiutare sia coloro che vogliono prevenire un episodico mal di schiena, sia quelli che vogliono minimizzarne le ripercussioni. Infatti, recenti statistiche scientifiche internazionali ritengono che il riposo, dopo un attacco di lombalgia non sia la cura migliore ma anzi, se protratto troppo a lungo, rischia di peggiorare la situazione, soprattutto in termini di recidive, disabilità e cronicizzazione del problema. Normalmente accade però che la comparsa di



dolore o sintomi venga affrontata con l'abbandono istintivo di ogni forma di movimento, determinando così un generale indebolimento della muscolatura interessata. Ciò a sua volta implica un aumento del dolore, che inevitabilmente si traduce in ulteriore riposo, peggiorando nuovamente i sintomi. È dunque opportuno allenare i muscoli ad essere più forti, resistenti ed elastici offrendo una maggiore stabilità della colonna vertebrale; interrompendo così una spirale morbosa che altrimenti porterebbe alla

cronicizzazione. Sembra pertanto banale dire che praticare un'attività fisica faccia bene a tutti, ed in particolare a coloro che soffrono di mal di schiena. Questa affermazione, per quanto corretta, può nascondere alcune insidie!

L'approfondimento

Innanzitutto è necessario distinguere se la persona che deve accostarsi ad un'attività fisica è sana o soffre di disturbi lombari, dorsali o cervicali:

- nel primo caso la scelta avrà lo scopo di prevenire eventuali sintomi, stando attenti però che alcuni gesti sportivi, se eccessivi o mal eseguiti possono comportare, a lungo andare, dei problemi.

- nel secondo sarà suggerito un esercizio di mantenimento e ricondizionamento, una volta superata la fase "calda" della patologia.

Se nella prima ipotesi non ci sono grosse controindicazioni nella scelta del lavoro da svolgere, nel secondo caso invece bisogna fare un po' d'attenzione a quale attività viene intrapresa.

E allora che fare?

È sempre valido il binomio attività fisica/lombalgia?

Che attività è più indicata per chi ha mal di schiena?

La risposta non è semplice, tuttavia la guida più attendibile nel farci capire cosa e quanto si possa fare a livello motorio è il dolore stesso: se esso compare durante o subito dopo la fine di un allenamento, si è in una fase troppo precoce per la suddetta attività, oppure è il caso che in questa vi siano movimenti o posizioni provocative del dolore che, se fatta una corretta diagnosi fisioterapica, vengono individuate e a loro volta sconsigliate o modificate.

Fermo restando che fare dell'attività fisica è importante, bisogna capire di caso in caso, quale è quella più adatta a ciascuno di noi.

Una corretta valutazione fisioterapica permette di impostare un opportuno programma di trattamento e ricondizionamento ed individuare il momento più consono per iniziare un'attività fisica e le modalità con cui eseguirla. Da questa risulterà ad esempio che il nuoto non è SEMPRE la soluzione più adatta ad ogni tipo di rachialgia; in alcune sì, ma in altre può essere dannoso.

Prendiamo in esame tutte le persone che non sanno nuotare o che NON essendo provviste di una buona tecnica potrebbero peggiorare la situazione! Inoltre è discutibile allenare una "colonna vertebrale" in condizioni di assenza di gravità quando invece, durante il giorno, si è costantemente sottoposti a questa forza. In linea di massima, per avere dei benefici bisogna praticare un'attività fisica con continuità 2-3 volte alla settimana e soprattutto bisogna trarre piacere da quello che si fa, dopo aver verificato che questo non provochi un peggioramento dei sintomi.

Tiziano Babic
Marco Segina

 **CHIEDI AGLI ESPERTI**
redazione@konradnews.it

Buongiorno. Mi rivolgo a voi perchè soffro di lombalgia da alcuni anni e mi è stato consigliato di nuotare a dorso ma non ho capito il motivo. So solo che quando esco dalla vasca sto peggio di prima. Devo continuare?

Parlare di lombalgia è troppo generico. Esistono diversi sottogruppi di dolori lombari riconducibili a cause differenti. Anche il suo peggioramento/miglioramento va interpretato e capito a fondo. Per casi come il suo, una valutazione funzionale è indispensabile per mettere in luce quali sono le attività; posizioni; gesti che la migliorano e/o peggiorano.

Potrebbe accadere che la posizione che Lei adotta durante lo stile a dorso è PER LEI una posizione da evitare, e magari scoprire che lo stile a "rana" è quello più benefico. Provi a variare stile ed ascoltare come si modificano i sintomi prima e dopo la sessione di nuoto.

Dott. Tiziano Babic

C.R.C.V.
Centro Rieducazione
Colonna Vertebrale

Fisioterapia Ortopedica
Rieducazione Funzionale DBC
Riequilibrio Artro Mio Fasciale RAM

fisiosan

**CENTRO RIEDUCAZIONE
COLONNA VERTEBRALE®**
FISIOSAN® - FISIOTERAPIA ORTOPEDICA

Direttore: Dott. Ft. Francesco Zarattini
Dott. Ft. Marco Segina

Poliambulatorio Fisiosan s.r.l. Via Genova 21, 34121 Trieste.
Tel. 040 3478678 - Fax 040 3478686 - email info@crvc.it - www.crvc.it

RAM®
Riequilibrio Artro Mio Fasciale
dbc
Consentimento Based Care