

Il vostro fisioterapista

DI MICHELE ROMANO

UNA FINTA SCIATICA

Il sintomo è lo stesso, ma la causa è diversa. Ecco cosa fare

Non sempre in presenza di un sintomo doloroso si riesce a definire con ragionevole certezza la sua origine. Succede anche per una situazione apparentemente chiara come la sciatica, cioè il dolore che parte dal gluteo e si irradia nella parte posteriore della gamba: il primo istinto è quello di attribuire il dolore a una compressione di una radice nervosa da parte di un disco vertebrale usurato. Ma non bisogna dimenticare che i nervi hanno un percorso tortuoso e non è solo il disco vertebrale a ostacolare questo tragitto.

Il nervo sciatico, per esempio, passa sotto un muscolo chiamato piriforme, nella parte posteriore del bacino. Un accorciamento di questo muscolo può comprimere il nervo e determinare lo sviluppo di un dolore del tutto simile a quello causato da una protrusione o un'ernia discale, senza che la colonna vertebrale sia responsabile.

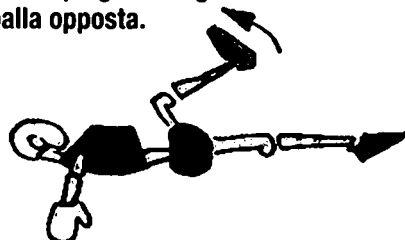
In questo caso, particolari esercizi allungano il muscolo responsabile della compressione del nervo sciatico. Negli esempi, l'esercizio viene effettuato con la gamba dolorante.

Esercizio 1
In posizione seduta con i piedi in appoggio e con le ginocchia divaricate. Movimento di chiusura delle ginocchia.



Esercizio 2
In posizione sdraiata a pancia su. Flettere l'anca e il ginocchio. Ruotare il bacino spingendo il ginocchio verso la spalla opposta.

2



Esercizio 3
In posizione sdraiata a pancia su. Accavallare la gamba che non fa male a quella dolente. Ruotare il bacino nella direzione della gamba sana.

3



Busto o corsetto per la scoliosi?

👉 *La mia nipotina ha una scoliosi e porta un ingombrante busto. Cercando su internet ho visto che esiste un altro corsetto costituito da fasce elastiche...*

Il corsetto di cui parla si chiama *SpineCor* ed è stato introdotto in Italia da molto poco.

Non può essere usato in tutti i casi, specie nelle scoliosi più gravi e nei ragazzi che hanno già portato precedentemente un busto rigido.