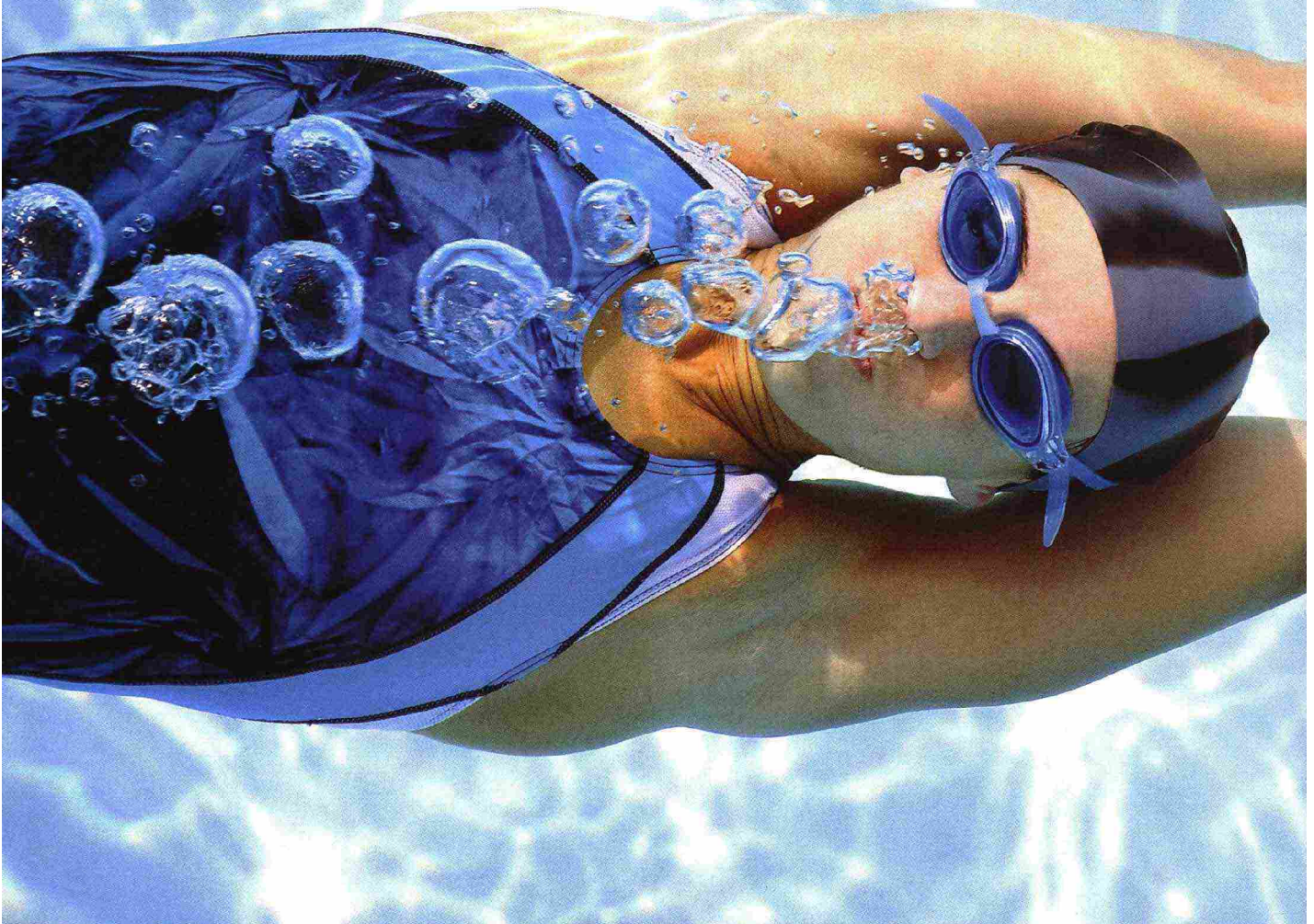


**Focus dossier**

# Ma ogni **sport** ha la sua pena

**Anche nell'indispensabile attività fisica bisogna conoscere i movimenti giusti ed evitare gli eccessi. Altrimenti si rischia di ottenere l'effetto opposto.**

di Elena Meli



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

100846



**S**tare troppo seduti fa male, su questo non si discute. E di sicuro l'esercizio fisico regolare, insieme a una buona postura, è il modo migliore per prevenire dolori alla colonna vertebrale. Ma come sempre la virtù sta nel mezzo: oltre a chi non muove un muscolo nel tempo libero (secondo gli ultimi dati Istat, un italiano su tre), pure chi si sfianca di allenamenti rischia di trovarsi ben presto con il mal di schiena.

A mettere in guardia contro gli eccessi è stata una recente revisione degli studi sul tema condotta da fisiologi dell'Università di Bratislava, in Slovacchia, che ha sottolineato come circa un infortunio sportivo su cinque riguardi la schiena, perché la colonna è molto sollecitata in gran parte delle discipline.

#### TROPPIA "FOGA" FA MALE

I problemi arriverebbero soprattutto dal troppo affaticamento dei muscoli, che vengono ipersollecitati se il carico di allenamento è eccessivo e se i movimenti sono molto ripetitivi: lo stress elevato sulle strutture della colonna porta in breve alla

lombalgia, che riguarda soprattutto i "guerrieri del week-end", che solo al sabato e alla domenica si lanciano nella corsa o in palestra per recuperare l'immobilità del resto della settimana. «Se non si affronta lo sport con la preparazione adeguata, l'eccesso di esercizio può sollecitare troppo e in maniera scorretta la schiena», conferma Michele Romano, direttore Fisioterapia di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) di Milano. «Gli atleti professionisti imparano a ridurre al minimo il rischio di sovraccarichi che potrebbero favorire il mal di schiena e gli infortuni. Chi vuole allenarsi molto dovrebbe essere seguito da preparatori esperti».

Anche perché l'esercizio fisico troppo vigoroso, senza le pause adeguate e un corretto incremento dello sforzo, può aumentare l'infiammazione delle articolazioni e della colonna, favorendo i dolori. Al contrario, stando a una revisione delle ricerche pubblicata da Lisa Chow dell'Università del Minnesota (Usa), l'attività regolare e con carichi opportuni favorisce la produzione delle cosiddette exerchine, citochine con un ruolo positivo e protettivo per la salute generale. ▶

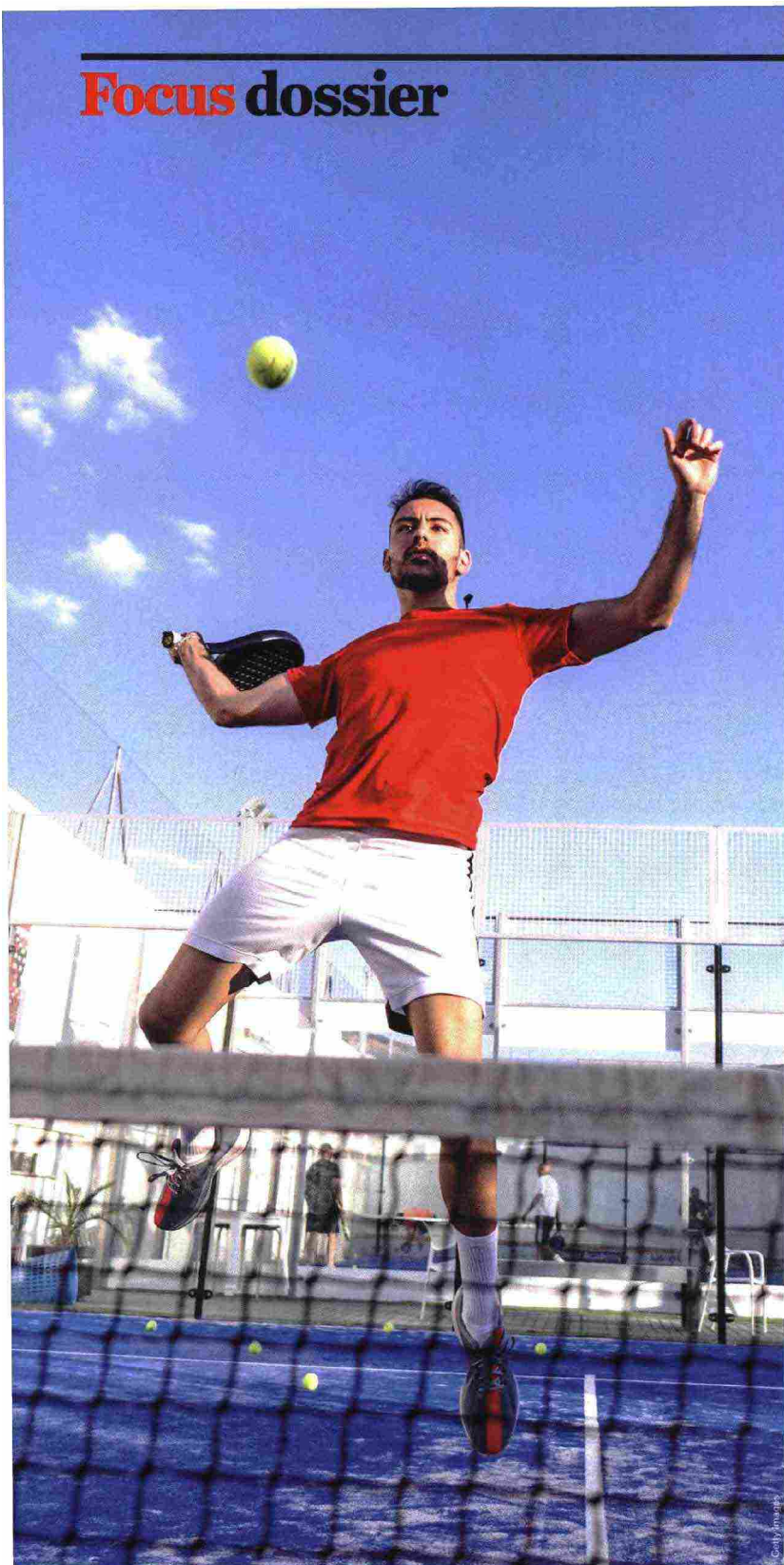
#### PISCINA OK!

Il nuoto è particolarmente indicato per la schiena, perché il peso del corpo, sorretto dall'acqua, non sovraccarica la colonna vertebrale.

Getty Images



**Focus dossier**



**VINCE CHI È PREPARATO**

Il tennis è uno sport asimmetrico che prevede molte torsioni del busto. Per evitare il mal di schiena bisogna essere allenati e costanti.

**Non esistono sport "vietati", anche se alcuni sono più indicati di altri. Il movimento però va personalizzato**

**LOMBALGIA ED ESERCIZI**

Muoversi, ma senza esagerare, insomma, è la ricetta giusta contro il mal di schiena. Spiega Gianfranco Beltrami, vicepresidente della Federazione Medico Sportiva Italiana: «Se già se ne soffre è importante iniziare con gradualità, evitando gli sforzi eccessivi e mantenendo una costanza nell'allenamento, da non abbandonare quando il mal di schiena cessa. L'esercizio però va sempre personalizzato a seconda di ciò che causa il dolore. Non esistono sport perfetti e nemmeno sport da evitare sempre e comunque, a parte qualche piccola precauzione quando la schiena è dolente ed è meglio, per esempio, sospendere gli esercizi che sollecitano con balzi e salti la fascia lombare, come quelli del basket e della pallavolo. Il nuoto può essere una buona scelta perché in acqua il peso del corpo si riduce, quindi non si sovraccarica la colonna vertebrale; lo stile migliore è il dorso, perché la rana e il delfino comportano un esercizio in iperlordosi lombare (accentuano cioè la curvatura della parte bassa della schiena, ndr) e possono essere controindicati. Anche la pesistica e il ciclismo, pur non essendo vietati in assoluto, vanno valutati in base alle condizioni della persona e alla localizzazione del mal di schiena, perché possono risvegliare o peggiorare la situazione di stress».

In tutti i casi, l'essenziale è eseguire un buon riscaldamento e lo stretching, ma soprattutto evitare gli sport per cui non si è allenati e le esagerazioni da eccesso di entusiasmo. Non a caso, come ha sottolineato una ricerca dell'Università di Bochum, in Germania, lo sci è una delle attività a maggior rischio mal di schiena: chi scia solo una settimana all'anno, magari per ore e ore e senza essersi preparato in modo giusto, ha un rischio alto di procurarsi un mal di schiena, soprattutto per colpa delle vibrazioni continue a cui la colonna è sottoposta nelle discese.

**DISCIPLINE AMICHE DELLA SCHIENA**

Esistono tuttavia discipline che sono più raccomandabili di altre, se la schiena è fragile. Spiega Beltrami: «Gli esercizi di allungamento e di ginnastica posturale sono i più utili, ma anche yoga e Pilates vanno bene perché contrastano la tensione muscolare e migliorano postura, tono muscolare e mobilità della colonna vertebrale. Per prevenire

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

100646



salute

il mal di schiena è fondamentale anche allenare il “core” (la parte del tronco che sorregge la colonna, ndr) perché favorisce una respirazione e una postura corrette, mantiene l’equilibrio fisiologico del bacino, riduce la lordosi lombare e protegge la colonna. Si anche alla camminata in piano su terreni lisci e con un paio di scarpe adeguate».

### SE ARRIVA IL COLPO DELLA STREGA...

L’unico momento in cui è concesso un po’ di riposo è nelle fasi più acute del dolore, per esempio subito dopo il classico colpo della strega, quando i dischi intervertebrali in sofferenza liberano molecole infiammatorie e comprimono le radici dei nervi adiacenti alla colonna. «Nella maggioranza dei casi un attacco di mal di schiena si autolimita e i sintomi passano nel giro di un mese», spiega Romano; «l’importante è gestire il dolore acuto, ma spesso basta chiedere un consiglio al medico di famiglia e prendere per pochi giorni farmaci antinfiammatori non steroidei. Si possono usare anche le fasce riscaldate, che non sono curative ma diminuiscono l’eccesso di contrazione dei muscoli nella zona dolente e possono aiutare a lenire il dolore. Utili anche fisioterapia e terapie posturali, per recuperare mobilità e rieducare il corpo così da ridurre il rischio di un nuovo episodio di mal di schiena».

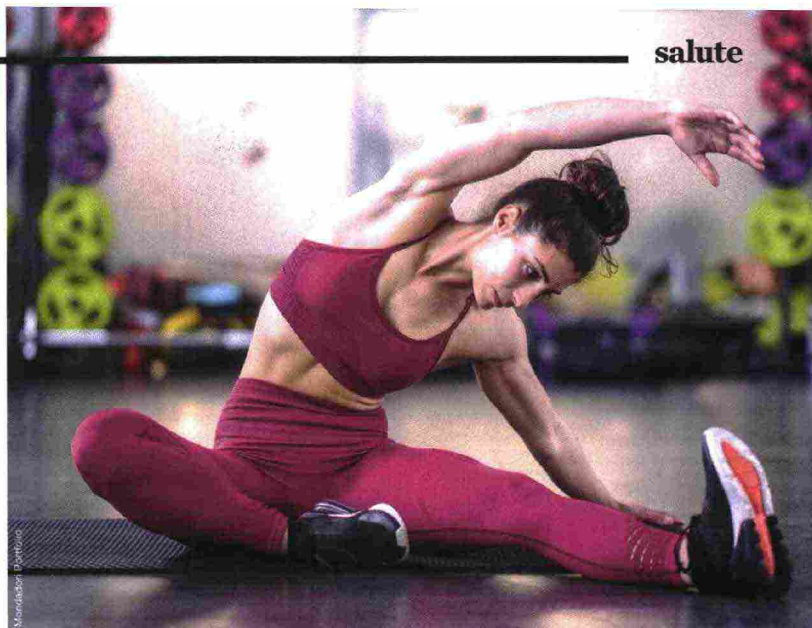
Il mal di schiena quindi si cura con esercizi specifici, un’attività fisica su misura e imparando a gestire la quotidianità per non creare i presupp-

sti di un blocco doloroso della colonna. Lo conferma anche una recente ricerca statunitense della Harvard Medical School condotta su circa tremila pazienti con dolore da meno di tre mesi.

I risultati mostrano che sia l’approccio bio-psicosociale – che combina terapia fisica, counseling e controlli con specialisti in riabilitazione – sia una terapia posturale possono dare benefici piccoli ma significativi sulla riduzione della disabilità da lombalgia. **F**

### CON DOLCEZZA

La ginnastica posturale e il Pilates (sopra) proteggono dal mal di schiena. La fisioterapia (sotto) è indicata a chi soffre di dolore cronico.



## SE IL DOLORE VA AVANTI PER MESI...

Quando il mal di schiena diventa cronico, cioè dura da più di tre mesi, l’esercizio fisico rimane un cardine della terapia. Che però richiede ancora di più l’intervento di un esperto di colonna vertebrale perché, come spiega il fisioterapista Michele Romano, «l’obiettivo è ridurre al

minimo le limitazioni al movimento provocate dal dolore, ma ci si arriva con esercizi e indicazioni personalizzate. Nel mal di schiena cronico il dolore si autoalimenta anche per l’ansia e la paura, che spesso portano a bloccarsi per evitare di sentire dolore, innescando un circolo

vizioso: no quindi al fai da te, si a un percorso corretto di diagnosi e trattamento che può essere lungo e prevedere più approcci differenti, compresa la terapia cognitivo-comportamentale per non mettere in atto abitudini controproducenti, come la sedentarietà assoluta».