



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

## Sulla neve senza dolori: il vademecum di Isico

### Attenti alla schiena: si possono perdere fino a 10 giorni di lavoro

Milano - Inverno è neve e per tanti sci, visto che questo sport è diventato negli anni sempre più accessibile grazie alla tecnologia applicata agli attrezzi, che permette di affrontare piste impegnative anche senza avere una tecnica perfetta e una adeguata forma fisica. Spesso però a farne le spese è la schiena a causa delle continue vibrazioni che vengono trasmesse dalle irregolarità delle piste e dalla stessa postura mantenuta a lungo.

“Durante la pratica vi è un sovraccarico delle strutture, in particolar modo della muscolatura e delle articolazioni della colonna vertebrale e degli arti inferiori - spiega Francesco Saveri, fisioterapista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) - con il rischio di avvertire fastidi anche poco dopo aver iniziato a sciare”.

“L'altro aspetto da tenere in considerazione è quello degli infortuni - spiega il dott. Salvatore Minnella, specialista di Isico - Se teniamo conto del fatto che la loro incidenza è stata pari a circa il 12% persino negli atleti che hanno partecipato alle ultime olimpiadi invernali dello scorso anno, si intuisce facilmente come il rischio sia ancora più reale per il praticante occasionale del weekend”. Dai dati presenti in letteratura circa il 10% degli infortuni definiti severi, perché hanno portato a un'astensione dall'allenamento o dalla competizione per più di 7 giorni, ha riguardato la colonna vertebrale (dalle discopatie a più semplici lesioni o spasmi muscolari).

“Questo è un dato che si avvicina molto a quel 9% di atleti sciatori, rilevato in uno studio del 2005, che aveva riportato 10 o più giornate di lavoro perse a causa del mal di schiena -continua il dott. Minnella - In generale la letteratura ci insegna che la prevalenza della lombalgia negli sciatori atleti è pari a quella della popolazione generale (ossia tra il 64 ed il 75%), ma secondo alcuni autori è comunque più alta di quella di molti altri sport: a maggior ragione sciatori occasionali fate attenzione!”

Come godersi allora le discese senza incorrere in dolorosi fastidi e riducendo il rischio di infortuni muscolo scheletrici?

#### **Prima regola: allenamento fisico.**

“Bisogna prepararsi ad affrontare la settimana bianca: impegniamoci, già qualche mese prima, a svolgere un programma di allenamento adeguato basato sul rinforzo di quella muscolatura più soggetta a stress durante la discesa - continua Saveri - Partiamo dalle gambe per salvaguardare le ginocchia fino ad arrivare alla zona più importante, la schiena”.

La colonna vertebrale è sorretta e supportata dalla muscolatura che la circonda: addominali, muscoli estensori della colonna e muscoli stabilizzatori, ossia muscoli a stretto contatto con le vertebre, che formano un corsetto naturale e dunque sostengono e stabilizzano la colonna durante qualsiasi attività. Allenare questi muscoli è fondamentale per potersi lanciare da qualsiasi pendio in discesa libera.

### **Seconda regola: il riscaldamento.**

Siamo sulle piste, pronti coi nostri sci: "Bene, fermiamoci e dedichiamo qualche minuto al riscaldamento iniziale: catapultarci in un'attività fisica intensa come lo sci direttamente dalla camera d'albergo è potenzialmente dannoso per la muscolatura - spiega Saveri - Il nostro fisico si trova a dover sostenere importanti sollecitazioni senza essere preparato, questo è il momento in cui più facilmente ci si può far male. Dedichiamo alcuni minuti allo stretching muscolare della schiena e degli arti inferiori, successivamente facciamo qualche esercizio di contrazione muscolare per ridurre il rischio di traumi. Infine quando siamo sulle piste partiamo con discese semplici e con poca pendenza in modo da completare il riscaldamento, così potremo passare in totale sicurezza anche alle piste nere più impegnative".

### **Terza regola: lo scarico muscolare finale.**

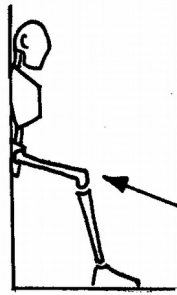
E' stata una splendida giornata: prima lasciare le piste dobbiamo pensare ai nostri muscoli. "Questa fase é importante tanto quanto la precedente, perché permette al muscolo di recuperare più velocemente dalla fatica a cui l'abbiamo sottoposto - conclude Saveri - lo stretching (o allungamento della muscolatura) migliora l'elasticità, previene le possibili formazioni di contratture e assicura una maggior risposta contrattile in previsione degli sforzi a venire".

**Per ulteriori informazioni contattare dott.ssa Miralda Colombo - Responsabile Ufficio Stampa Isico - cell. 3355923359 - [miralda.colombo@isico.it](mailto:miralda.colombo@isico.it)**

## Qualche esercizio utile

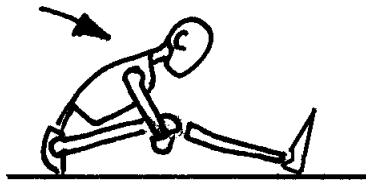
### Riscaldamento

1) Squat : In piedi con la schiena contro la parete e i talloni ad una distanza di circa 50/60 cm dalla parete, fare dei piegamenti sulle gambe e ritornare mantenendo la colonna allineata alla parete ma non appoggiata.



2) Circondazioni del bacino: In piedi con le mani sui fianchi cercare di fare dei cerchi, nei due sensi di rotazione, con il proprio bacino per attivare la muscolatura lombare e inerente alle articolazioni delle anche.

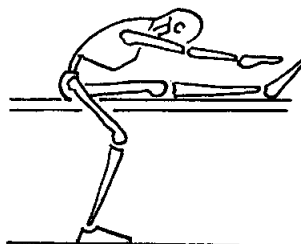
3) Stretching catena muscolare posteriore: in posizione seduta con le ginocchia flesse. Abbracciare le ginocchia e stenderle, inclinando il tronco in avanti, in questo modo si mette in tensione la zona posteriore delle gambe e la muscolatura della schiena tende ad allungarsi.



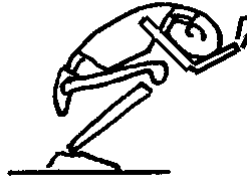
4) Stretching quadricipiti: In piedi flettere un ginocchio e prendere il collo del piede con una mano poggiandosi con l'altra alla parete, stirare il quadricipite è molto importante dato che è uno dei muscoli più sollecitati durante la discesa.

### Scarico Finale

1) Stretching muscolatura posteriore: Con una gamba stesa su un tavolo/letto e l'altro piede poggiato a terra. Flessione del tronco per stirare i muscoli posteriori della gamba.



2) Stretching muscolo quadricipite: in piedi flettere un ginocchio e prendere il collo del piede con una mano, poggiandosi con l'altra alla parete.



3) Scarico della colonna vertebrale: di fronte ad una porta afferrare la maniglia e accovacciarsi e flettere la colonna in avanti oppure in posizione di quadrupedia. Sedersi sui talloni stendendo le braccia in avanti e stirando la colonna.

