



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

www.isico.it

Se il runner ha mal di schiena

I consigli di Isico per correre felici e salvaguardare la propria colonna

Milano, 15 maggio 2015 - Corsa e mal di schiena. Partiamo da un primo assunto: non esiste alcuna prova che metta in relazione automatica la corsa con l'insorgenza o il peggioramento del mal di schiena. E nemmeno con il suo miglioramento. Perché non c'è in realtà uno sport che sia più indicato di altri per chi ha mal di schiena: lo sport deve essere un piacere, va praticato con regolarità e non ha senso proibire una determinata attività fisica in un soggetto che soffre di lombalgia, bisogna invece prepararlo, con gli esercizi adatti, a poter svolgere la propria attività fisica preferita.

“La corsa ha molteplici vantaggi - spiega il dott. Salvatore Minnella, fisiatra specialista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) - genera un condizionamento aerobico che permette l'allenamento di tutte le fibre muscolari sia per la potenza sia per la resistenza. Non esistono controindicazioni assolute alla corsa per il soggetto lombalgico, in generale comunque tutti i runner abituali devono mantenere una corretta “igiene” della propria colonna, ossia fare esercizi per il mantenimento della mobilità articolare globale e di allungamento di tutti i gruppi muscolari degli arti inferiori, con particolare riguardo al compartimento dei muscoli posteriori della coscia”.

La corsa va sospesa quando il mal di schiena è in fase acuta, non necessariamente quando il mal di schiena è cronico: il dolore improvviso alla schiena va gestito con un'adeguata terapia farmacologica che tratti i sintomi per poi ristabilire un'adeguata funzione della colonna vertebrale, con esercizi adatti; per il lombalgico cronico invece non è mai indicata in termini assoluti la sospensione dell'attività fisica, qualunque essa sia, perché questo potrebbe influire negativamente sull'aspetto psicologico e sulle interazioni sociali, e favorire ulteriormente la cronicizzazione del dolore.

Se la corsa dovesse essere mal tollerata, bisogna indagare la funzionalità della colonna vertebrale per capire quali aspetti carenti possono portare a questa sintomatologia e cercare di migliorare la situazione con l'esercizio fisioterapico mirato.

Runner: le 6 regole da ricordare secondo Isico

1. Non c'è uno sport che sia più indicato di altri per chi soffre di mal di schiena: lo sport dev'essere sempre un piacere e non sarà mai una terapia.
2. Soffri di mal di schiena da qualche giorno e non ti era mai capitato prima? Se sei un runner sospendi la corsa e fai un semplice ciclo di antiinfiammatori per bocca: basta-

no quattro o cinque giorni. Quando il dolore non ti disturba più riprendi con gradualità.

3. Soffri di mal di schiena da molti mesi e ti sei ormai rassegnato a rinunciare alla corsa? Non farlo! Ricorda che il corpo umano ha capacità di risposta a volte insospettabili. Consulta uno specialista in patologie vertebrali e col suo aiuto vedrai che potrai riprendere la tua attività sportiva.
4. Sei un runner abituale? Mantieni una adeguata mobilità della tua schiena con semplici esercizi prima del gesto atletico e ricorda: l'anca e i muscoli degli arti inferiori vogliono la loro parte, allungali sempre un po' prima e dopo la corsa!
5. Non sei mai troppo anziano per fare 30-40 minuti di camminata veloce al giorno: aiuta la tua mente e la tua schiena! Se te la senti fai pure una piccola corsetta due o tre volte alla settimana.
6. Occorre una prova concreta per capire se praticare la corsa è causa di dolore o no. Se il correre ci stimola come idea di semplice ed efficace attività fisica e dopo la corsa di prova il mal di schiena non si è presentato (o se già c'era non è peggiorato), indovinate qual è il consiglio?

Per ulteriori informazioni Miralda Colombo - Responsabile Ufficio Stampa Isico - mobile
+39 3355923359 - email: miralda.colombo@isico.it