

HAI MAL DI SCHIENA E VUOI SCIARE? ECCO COSA FARE

Scopri i consigli dell'esperto per non farti rovinare le vacanze in montagna da dolori o infortuni muscolari

PrecedenteProssimoVacanze sulla neve

Le vacanze sulla neve sono dietro l'angolo, come evitare di farsele rovinare dal mal di schiena e dai relativi infortuni? Grazie ai consigli di Stefano Negrini, specialista in riabilitazione della scoliosi e patologie della colonna vertebrale. Professore associato di medicina fisica e riabilitativa all'Università di Brescia, è direttore scientifico dell'ISICO (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale; www.isico.it) di Milano e segretario scientifico nazionale del Gruppo di studio della scoliosi e patologie vertebrali (GSS). Le zone maggiormente interessate dal dolore nello sciatore, sportivo e non, sono quella lombare e quella dorsale.

Stretching prima di iniziare

La prima regola per godersi la neve e ridurre il rischio d'infortuni muscolo scheletrici è l'allenamento fisico, che ha l'obiettivo di rinforzare la muscolatura più soggetta a stress durante la discesa: 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, che sostengono e stabilizzano la colonna durante qualsiasi attività. Allenare questi muscoli è fondamentale per potersi lanciare da qualsiasi pendio in discesa libera. Anche il riscaldamento è importante. Prima di iniziare a sciare, dedichiamo alcuni minuti allo stretching muscolare della schiena e degli arti inferiori, seguito da qualche esercizio di contrazione muscolare per ridurre il rischio di traumi.

Inizia con piste semplici

Infine, 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. Ripetiamo gli esercizi di stretching anche prima di lasciare le piste. Questa fase è importante tanto quanto la precedente, perché permette al muscolo di recuperare più velocemente dalla fatica, migliora l'elasticità, previene le possibili formazioni di contratture e assicura una maggior risposta contrattile in previsione degli sforzi a venire.

Relax dopo la sciata

Una volta giunti a casa, può essere utile favorire il rilassamento muscolare con una doccia o un bagno caldo. Anche un massaggio potrebbe aiutare ad aumentare la vascolarizzazione dei tessuti e facilitare il rilassamento muscolare. Se il dolore non accenna ad attenuarsi, applicare localmente, a intervalli di dodici ore, dei cerotti ad azione antinfiammatoria oppure assumere qualche antinfiammatorio per bocca per alcuni giorni.

Eliana Canova

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

Mal di schiena: via il dolore con la radiofrequenza pulsata

Ecco l'intimo hi-tech che previene il mal di schiena

Il segreto del mal di schiena è scritto nel DNA

Yoga scientificamente efficace contro mal di schiena cronico