



Sci e mal di schiena: 10% degli infortuni severi riguarda la colonna vertebrale

14 dic 2016 Redazione OrthoAcademy Canale Medicina dell'esercizio 0



Salvatore Minnella



Francesco Saveri

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 dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale (Isico) –, con il rischio di avvertire fastidi anche poco dopo aver iniziato a sciare».

«L'altro aspetto da tenere in considerazione è quello degli infortuni – continua **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 week-end».

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 sette 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 dieci o più giornate di lavoro perse a causa del mal di schiena – riporta 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 e il 75%, ma secondo alcuni autori è comunque più alta di quella di molti altri sport».

Cosa consigliare allora ai pazienti?

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 – dice Saveri –. Partiamo dalle gambe per salvaguardare le ginocchia fino ad arrivare alla zona più importante, la schiena». Ovvero addominali, muscoli estensori della colonna e muscoli stabilizzatori, a stretto contatto con le vertebre.

Seconda regola: il riscaldamento. E infine terza regola: lo scarico muscolare finale, importante perché permette al muscolo di recuperare più velocemente dalla fatica a cui è stato sottoposto. Lo stretching migliora l'elasticità, previene le possibili formazioni di contratture e assicura una maggior risposta contrattile in previsione degli sforzi a venire.

Rachele Villa

Redazione *Tabloid di Ortopedia*



Top News



Articoli Recenti



Mal di schiena acuto: dopo Fans e paracetamolo ci...

dic 06, 2016 0



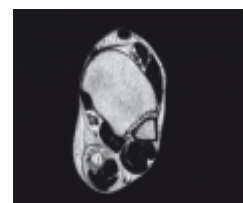
Protesi d'anca, l'approccio chirurgico

...
 nov 30, 2016 1



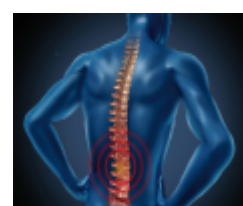
Zainetto scolastico e mal di schiena: le ragazze...

nov 16, 2016 0



Quesito diagnostico (ottobre 2016)

nov 02, 2016 0



Stenosi spinale, si moltiplicano le conferme sulla...

nov 02, 2016 0

