

Contro il **mal di schiena** chi si ferma è perduto

Un esercizio fisico costante è fondamentale nella prevenzione della lombalgia e per evitare ricadute dopo che se ne è sofferto

Un buon esercizio fisico è la carta vincente per prevenire il mal di schiena quando non se ne è mai sofferto, per evitare ricadute dopo un episodio acuto, per non rinunciare alle normali attività della vita quotidiana quando il dolore diventa cronico.

La conferma più recente è arrivata da una revisione di vari studi condotti su oltre 30mila persone pubblicata su *JAMA Internal Medicine* nelle scorse settimane: dopo un mal di schiena acuto il rischio di averne un altro nel giro di un anno oscilla fra il 24 e l'80 per cento, ma se ci si allena con regolarità la probabilità quasi si dimezza. E lo stesso vale se si ha la fortuna di non aver ancora mai provato la lombalgia.

Ma qualsiasi sport va bene per tenere alla larga il mal di schiena? «Se non si hanno problemi specifici si può scegliere in base alle proprie attitudini, a patto di essere gradualmente nell'allenamento, fare sempre stretching prima e dopo e usare una buona attrezzatura: correre con le scarpe sbagliate su terreni rigidi, senza un programma adeguato alla propria forma fisica, potrebbe perfino favorire i guai — risponde Sabrina Donzelli, fisiatra di **ISICO** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) —. Per chi ha disturbi alla colonna di grado medio-lieve possono essere indicate attività ibride, a metà fra terapia e attività fisica, come gli esercizi della *back school* (tecniche e movimenti specifici per migliorare la funzionalità della schiena e "riequilibrarla" quando c'è dolore, ndr) oppure discipline come il pilates, lo yoga, il tai-chi. Nei pazienti in cui il mal di schiena è connesso a una patologia serve il consiglio di un fisiatra, che accanto alla terapia specifica possa consigliare l'esercizio fisico di mantenimento più adeguato. L'essenziale è essere costanti: solo al-

Il rischio di recidiva è elevato

Secondo una revisione di studi, dopo un mal di schiena acuto il rischio di averne un altro nel giro di un anno oscilla fra il 24 e l'80% lenarsi con regolarità aiuta davvero, rendendo il corpo più resistente di fronte a ciò che potrebbe provocare la lombalgia».

Secondo un'indagine pubblicata sulla *Cochrane Library*, per la prevenzione, ma anche per ridurre il dolore, serve soprattutto migliorare coordinazione, forza e resistenza dei muscoli che controllano e sostengono la colonna. Conferma Michele **Romano**, fisioterapista e direttore tecnico di **ISICO**: «L'ipotesi è che i muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale, se sono forti, resistenti e reattivi, siano in grado di mantenere un buon allineamento della schiena anche in caso di movimenti non controllati, che provocano uno "squilibrio" vertebrale: senza muscoli capaci di reagire per adattare velocemente le strutture al nuovo assetto, le vertebre per esempio possono prendere contatto con parti sensibili scatenando il dolore. È dimostrato che dopo un episodio di mal di schiena alcuni di questi muscoli rimpiccioliscono e diventano meno veloci nel reagire agli stimoli: una perdita di funzionalità che, se non viene recuperata con un buon allenamento, favorisce la comparsa di un nuovo attacco di lombalgia. Questo, poi, peggiora ulteriormente la situazione, innescando un circolo vizioso che però l'esercizio può spezzare». I gruppi muscolari "anti-mal di schiena" sono numerosi: i più studiati sono gli *erettori della colonna* e il *trasverso dell'addome*, ma tutti quelli del tronco sono di fatto coinvolti ed è opportuno un buon programma che ne alleni forza, resistenza, velocità stimolando anche la capacità di risposta alle sollecitazioni esterne.

«Chiunque abbia sofferto anche solo una volta di mal di schiena, pure nei casi che si sono risolti da soli (sono la maggioranza: il 90 per cento dei primi episodi acuti si risolve da solo entro un mese, un mese e mezzo, ndr), deve sapere che ciò ha compromesso i muscoli stabilizzatori della schiena e che senza un allenamento per recuperarne appieno la funzione il rischio di una ricaduta nel giro di un anno è alto — sottolinea **Romano** —. Per essere sicuri di seguire un programma specifico ci si può affidare a un fisioterapista, importante soprattutto per chi ha già sofferto di lombalgia più di una volta e non è ancora mai intervenuto con un buon esercizio fisico di recupero».

La "fuga dal movimento", peraltro, predispone al dolore cronico ed è l'errore più grave, come spiega Donzelli: «Molti, per timore del dolore, evitano alcuni gesti e scivolano verso una riduzione di tutte le attività, rinchiudendosi in un recinto sempre più stretto di possibilità di movimento: la riabilitazione serve a far capire loro che c'è un margine per muoversi senza star male e per riabituarli poco a poco a farlo. Purtroppo i normali programmi di riabilitazione offerti dal Servizio Sanitario prevedono una decina di sedute, in realtà servirebbe un impegno di mesi per riportare la colonna a una buona funzionalità, soprattutto se la lombalgia è presente da tempo: molti pazienti appena passa il

Quale sport

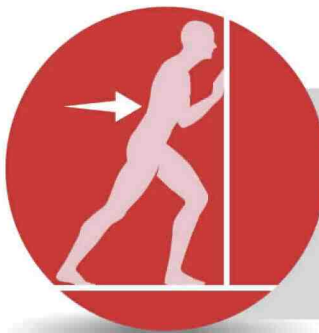
Si può scegliere in base alle proprie attitudini se non si hanno problemi specifici

dolore abbandonano la fisioterapia, altri che fanno i conti con mal di schiena da anni si scoraggiano dopo due o tre mesi se il fastidio non si risolve, invece occorre costanza nella riabilitazione perché serva davvero, a prescindere dal sintomo. Il dolore non è indice che la schiena sta peggio, non ci si deve allarmare: l'obiettivo è riportare la colonna a una buona funzionalità e per farlo servono tempo e allenamento».

Alice Vigna

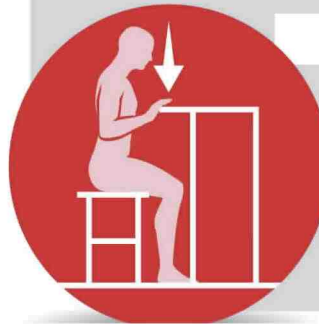
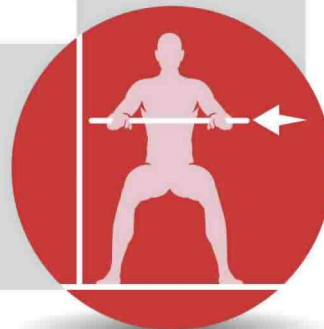
© RIPRODUZIONE RISERVATA

TRE ESERCIZI CHE ALLENANO I MUSCOLI UTILI A STABILIZZARE LA SCHIENA



Di fronte a una parete con il tronco leggermente inclinato in avanti. Poggiare le mani sulla parete e effettuare una serie di **12** spinte energiche della durata di **6** secondi

In posizione seduta di lato a una parete con un bastone tra le mani tenuto orizzontalmente e poggiato alla parete. Esercitare **9** spinte energiche di **6** secondi immaginando di voler infilare il bastone nella parete. Ripetere lo stesso esercizio dall'altra parte



In posizione seduta con le mani appoggiate sul piano di un tavolo o di una scrivania. Premere energicamente per **6** secondi. Ripetere **12** volte

Le regole

Tante piccole precauzioni possono prevenire il mal di schiena: come spiegano gli esperti ISICO sul loro sito (isico.it), è importante tenere posture

corrette alla scrivania o in auto, muoversi spesso e alzarsi per cambiare posizione se si deve stare a lungo seduti, fare attenzione a sollevare i carichi in modo giusto. Si alle fasce lombari

per i lavori pesanti in chi ha già qualche problema, ma per il tempo minimo indispensabile: nulla sostituisce una muscolatura forte e ben allenata