

FITNESS

promossi o bocciati?

MUOVERSI FA SEMPRE BENE, MA NON TUTTI GLI SPORT SONO ADATTI A CHI SOFFRE DI LOMBALGIA. ECCO UNA PICCOLA GUIDA

Ogni sport ha pro e contro, che in buona parte dipendono dalle caratteristiche individuali di chi lo pratica. Anche per chi soffre di lombalgia non esistono divieti assoluti: ognuno ha la sua storia e una situazione a sé. Per questo l'indicazione terapeutica, anche in fatto di attività fisica, deve essere personalizzata e valutata attentamente da un professionista esperto.

* In linea di massima, tuttavia, un'attività regolare da tre a cinque volte alla settimana è una "buona medicina" preventiva. «Anche quando il mal di schiena non dà tregua, è meglio muoversi con esercizi mirati piuttosto che stare fermi» consiglia Alessandra Negrini, fisioterapista di Isico a Milano. Vediamo, in generale, quali sono gli sport consigliati e quali, invece, quelli da evitare.

... nuoto

Il movimento in acqua è molto consigliato anche a chi soffre di mal di schiena. Vengono sollecitati i muscoli del tronco, tranne gli anti-gravitari, per esempio gli erettori della colonna, che favoriscono la posizione eretta. Si bruciano circa 350 calorie per 60 minuti di attività.

PERCHÉ FA BENE

Si riattivano tutti i muscoli, ma non si stressano le articolazioni della schiena. Poiché il peso del corpo è ridotto, non si sovraccarica la colonna vertebrale e gli eventuali dischi sofferenti.

via libera a...

... camminata

Sono necessari circa 8mila passi al giorno per tonificare i muscoli posizionati tra una vertebra e l'altra. Perché la passeggiata sia efficace, bisogna rimanere rilassati e, allo stesso tempo, allungare la colonna vertebrale verso l'alto.

* Durante il cammino vengono stimolati i muscoli dorsali e la muscolatura profonda del tronco. Se il passo è normale (circa 4 km all'ora), si spendono fra le 100 e le 200 calorie.

PERCHÉ FA BENE

Una camminata a passo moderato è benefica nel trattamento anche della lombalgia acuta: il basso sovraccarico sulla colonna della passeggiata e un ritmo ciclico dei passi migliorano il nutrimento dei dischi intervertebrali e la loro resistenza.

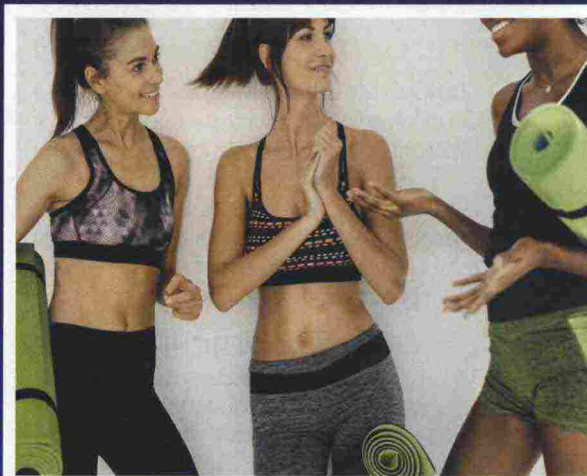
* SI PUÒ PRATICARE 30 MINUTI AL GIORNO OPPURE 60 MINUTI TRE VOLTE ALLA SETTIMANA.

ATTENZIONE AGLI STILI

Non tutti gli stili del nuoto sono indicati per chi ha mal di schiena: la farfalla, per esempio, può aumentare il rischio lombalgia a causa dello sforzo più intenso della muscolatura del tronco, del tratto lombare e dell'estensione della colonna (sempre a livello lombare).

* Via libera agli altri stili, che aiutano il corpo a mantenere una posizione della colonna più corretta.

FITNESS



... Pilates

I movimenti fluidi, senza scatti, lenti, controllati e mai ripetuti del Pilates consentono di contrarre e decontrarre tutte le fasce muscolari della schiena. Attiva i posteriori, quindi dorsali, lombo-sacrali, cervicali che si inseriscono sui cingolo-scapolari delle spalle. Si bruciano circa 200 calorie per un'ora di pratica.

PERCHÉ FA BENE

Il Pilates allunga le catene muscolari della schiena (e non solo), le distende favorendo un effetto analgesico sulla lomboalga.

DA PRATICARE DUE O TRE
VOLTE ALLA SETTIMANA.

**QUANDO
NON È ADATTO**

Il Pilates non è indicato per le persone che presentano lesioni vertebrali congenite della zona lombosacrale o per chi ha bisogno di fare un'attività dinamica per scaricare le tensioni.

* UNA GINNASTICA MIRATA A CORPO LIBERO È UN BUON ESERCIZIO. QUELLA RITMICA, INVECE, SE PRATICATA A LIVELLO AGONISTICO, CREA DELLE IPERTENSIONI DANNOSE PER LA COLONNA.

69 mal di schiena

FITNESS

... ballo

Qualsiasi tipo di ballo ha il potere di controllare il movimento e la postura, per questo favorisce l'elasticità e il benessere della colonna. Coinvolge i muscoli dal tratto cervicale a quello lombare, oltre a quelli degli arti superiori e inferiori, che hanno un ruolo chiave nel mantenere la corretta postura eretta. È un'attività dinamica che permette di bruciare tra le 300 e le 400 calorie all'ora.

PERCHÉ FA BENE

Il ballo non produce tensioni muscolo-scheletriche, per questa ragione è ideale anche nei casi di lordosi o di alterazioni della colonna.

SI PUÒ PRATICARE UNA O DUE VOLTE ALLA SETTIMANA.



SALSA? NON PER TUTTI
 I balli latino-americani, come la salsa, non sono indicati per chi ha una scoliosi lombare importante, perché si basano su movimenti che mobilitano troppo la colonna vertebrale.

... acquagym

Grazie alla ginnastica dolce dell'acquagym, si riesce ad acquisire in breve tempo una maggiore elasticità della struttura muscolo-scheletrica. Coinvolge tutto il sistema muscolare, ma in particolare lavora sugli addominali e sul lunghissimo dorsale che corre lungo la colonna vertebrale, stabilizzandola.

PERCHÉ FA BENE

Il ritmo respiratorio attivato dall'acquagym ossigena in modo completo i muscoli. Inoltre, favorisce il loro rilassamento riducendo il mal di schiena.

E LO SCI? NÌ...

È lo sport di stagione. Migliora l'equilibrio e favorisce la corretta ossigenazione ma, senza un'adeguata preparazione atletica, può essere dannoso per tutte le articolazioni lombosacrali e dorso-lombari. Proprio perché può essere praticato solo in alcuni periodi dell'anno, nei mesi di stop bisognerebbe mantenersi allenati per tonificare e rendere elastica la muscolatura, limitando i possibili danni.

LE LEZIONI DI AQUAGYM DEVONO SVOLGERSI IN PISCINE BEN RISCALDATE: SE L'ACQUA È TROPPO FREDDA, SI RISCHIANO CONTRATTURE MUSCOLARI.

attenzione a...

... pesi

Gli esercizi con i pesi, soprattutto se non regolati e monitorati da un personal trainer, sollecitano troppo le articolazioni intervertebrali creando sovraccarichi alla colonna e lesioni ai dischi intervertebrali. Questa attività stimola i muscoli anteriori del tronco, i posteriori e anche quelli delle spalle e del bacino.

PERCHÉ FANNO MALE

I pesi, al di sotto degli 8-10 kg, tonificano i muscoli e alzano il metabolismo, favorendo il mantenimento del peso forma. Tuttavia, questa attività sovraccarica strutture intervertebrali, tendini, legamenti e dischi.



70 mal di schiena

Se si corre in modo saltuario, questo sport può essere controproducente per chi ha problemi alla colonna, perché sollecita troppo i dischi intervertebrali, che hanno il compito di ammortizzare le compressioni cui è sottoposto il rachide (colonna). Se ci si allena con costanza, invece, si rinforzano i muscoli anteriori e posteriori del tronco e del bacino, che contribuiscono a non creare sollecitazioni eccessive sulla colonna e, quindi, a rendere più elastici e tonici i muscoli.

PERCHÉ FA MALE

Correre mette sotto pressione l'area più soggetta al mal di schiena, la cosiddetta cerniera lombosacrale, che si trova tra le ultime vertebre lombari e l'osso sacro. Questa zona è particolarmente sollecitata, poiché subisce già le forze e i carichi che arrivano dall'alto e dal basso.

FITNESS



... tennis

I colpi energici durante le fasi di gioco sovraccaricano i dischi vertebrali, soprattutto quelli lombari. Attiva i gran dorsali, i lombo-sacrali e quelli della zona anteriore del tronco (tutti i trasversi dell'addome) e, ancora, i muscoli della giunzione dorso-lombare che lavorano durante le rotazioni del busto.

PERCHÉ FA MALE

Anche se aumenta la coordinazione motoria della colonna vertebrale e degli arti superiori (braccia, spalla, mano), può provocare un sovraccarico nell'area sopra il sacro in chi ha la cifosi, cioè una curvatura posteriore eccessiva della colonna nella zona di passaggio tra la parte dorsale e lombare.

... pallavolo e basket

Fanno lavorare tutti gli anti-gravitari trasversali profondi e gli spinali profondi che si innestano sulla colonna (muscoli posteriori profondi che agiscono sulla forza di gravità). Stimolano anche i cingolo-scapolari (gran dorsale) e il trapezio che si trova nella parte superiore del tronco.

PERCHÉ FANNO MALE

Richiedendo balzi e stacchi da fermo, possono creare dei sovraccarichi che, alla lunga, danno dolori nella zona lombo-sacrale. In più, gli impatti con gli avversari e le possibili cadute possono provocare traumi a livello lombare.

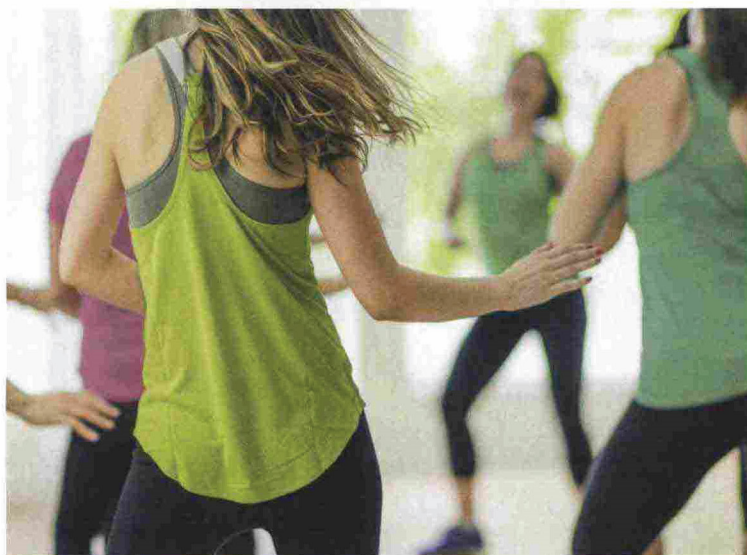
... golf

Unisce il gesto sportivo a un cammino regolare sul green. Questo sport attiva i muscoli lombo-sacrali, dorso lombari e i rotatori e gli estensori della schiena che corrono lungo tutta la colonna.

PERCHÉ FA MALE

Nel golf la fase di oscillazione può creare un notevole carico sulla colonna vertebrale. La velocità di rotazione del tronco è molto alta e questo può provocare lesioni intervertebrali. Senza adeguata preparazione atletica, determina forze che comprimono in senso orizzontale e verticale i dischi intervertebrali, alterandoli.

Servizio di Maria Angela Masino.
Con la consulenza del dottor Salvatore Minnella, medico fisiatra di Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale), Milano; della dottoressa Alessandra Negrini fisioter. di Isico, Milano; del dottor Giacomo Lucchesi, nutrizionista a Milano.



... ciclismo

La posizione seduta implica il mantenimento della cifosi lombare, alterazione che tiene piegato in avanti il tratto della colonna che ha il compito di mantenere la posizione eretta. Attiva i muscoli profondi posteriori della zona lombo-sacrale e il grande gluteo che favorisce la postura eretta.

PERCHÉ FA MALE

È sconsigliato soprattutto alle persone che presentano un'inversione della curva normale della colonna (lordosi). Sollecita molto la muscolatura della schiena e poco quella addominale, per cui si crea uno squilibrio muscolare. Tuttavia, se non si soffre di mal di schiena, si può praticare una volta alla settimana.

PEDALARE IN BICICLETTA HA ANCHE UN'AZIONE POSITIVA, IN QUANTO MIGLIORA L'OSSIGENAZIONE DELLE STRUTTURE NERVOSE CENTRALI.