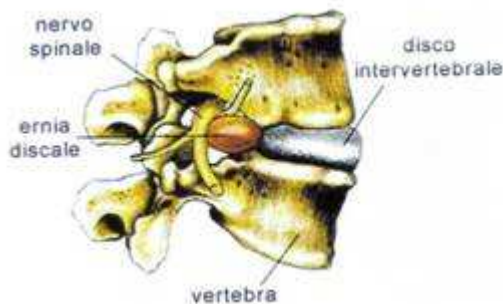


Molti sciatori presentano una sindrome dolorosa conosciuta comunemente con il termine “**lombalgia**”. La causa del dolore lombare spesso è di natura meccanica. Quando effettuiamo sforzi o siamo sottoposti a forze esterne, come caduta o un trauma, causiamo un iperstretchamento dei legamenti e dei tessuti molli circostanti, che si manifesta sotto forma di dolore a livello lombare.

Se lo stiramento è eccessivo o ripetuto nel tempo, i legamenti e i tessuti molli subiscono un danno reale che può peggiorare andando ad interessare il disco. L’anello fibroso, indebolito, permetterà al nucleo polposo di spostarsi e talvolta, fuoriuscire, andando a comprimere una radice nervosa (ad esempio quella del nervo sciatico). Quando il disco tende a comprimere le radici nervose a livello postero-laterale senza che esca dalla sua sede anatomica si parla di **PROTUSIONE DISCALE**: la protusione causa dolore a livello lombare con o senza irradiazione nella gamba. Si parla invece di **ERNIA DISCALE** quando un frammento di disco fuoriesce dalla sua sede e comprime le radici nervose creando dolore con irradiazione fino alla gamba o al piede.



L’ernia è lo stadio successivo alla protusione con conseguente incremento del dolore e in alcuni casi impotenza funzionale a causa della compressione nervosa che causa deficit motorio. La comparsa di protusioni o di ernie sono spesso associate a movimenti o posture errate; il movimento da evitare è quello di cifotizzare il tratto lombare quando si fa uno sforzo (esempio alzare un peso con la schiena piegata in avanti), perché aiutiamo il disco a scivolare posteriormente creando una situazione a rischio protusione. Le contratture muscolari a livello lombare sono spesso derivate: 1- dall’irritazione da parte del disco delle fibre nervose che innervano i muscoli; 2- i muscoli vanno incontro a contratture antalgiche, ossia, il nostro corpo sente il dolore e i muscoli si ipercontraggono per muovere il meno possibile la colonna perché ogni movimento causerebbe dolore.

La **PREVENZIONE** delle lombalgie consiste nel mobilizzare il più possibile la colonna, nel riequilibrare la muscolatura con esercizi propriocettivi e nell’allungare la muscolatura paravertebrale tramite stretching e posture.

La mobilizzazione della colonna è fondamentale per non incorrere in episodi di ipomobilità con conseguente innalzamento della soglia di rischio di lesione: gli esercizi possono essere effettuati con l’utilizzo di palloni fit-ball, bastoni ed esercizi a corpo libero.

La **PROPRIOCETTIVA** applicata alle lombalgie è significativa perché si riequilibra la muscolatura addominale con quella paravertebrale perché lavorino il più in sinergia possibile.



Le **POSTURE** e lo **STRETCHING** sono molto importanti per mantenere elastiche le strutture. Nel prossimo numero parleremo del trattamento delle lombalgie.

Dr. Davide Scanavino  
Fisioterapista laureato  
Allenatore dello Sci Club SKI TEAM VALSUSA  
Titolare centro Vitesse-Torino  
Tel. 011/3850952  
[www.palestravitesse.it](http://www.palestravitesse.it)  
[vitesse@libero.it](mailto:vitesse@libero.it)

