

Trattamento delle lombalgie.

Nello scorso numero abbiamo analizzato l'eziopatogenesi delle lombalgie focalizzando l'attenzione sulla prevenzione del "mal di schiena"; in questo numero ci soffermeremo sul trattamento.

Il **TRATTAMENTO** consiste nell'allungare le fasce muscolari "rigide" a seguito di contratture antalgiche, nel mobilizzare le articolazioni ipomobili e nel rinforzare le fasce muscolari più deboli garantendo così un miglior equilibrio muscolare tra i muscoli agonisti e antagonisti della colonna vertebrale: l'obiettivo che ricerchiamo è un equilibrato carico sui dischi.

Suddivideremo gli esercizi in base agli strumenti e alle posizioni che il nostro ipotetico paziente dovrà eseguire.

Si potrebbe cominciare con alcuni esercizi di riscaldamento seduto su pallone fit-ball per mobilizzare le articolazioni che saranno coinvolte nel trattamento:

-rotazioni del busto alternate di fronte allo specchio, con l'ausilio di una bacchetta da tenere dietro le spalle.

-Antiversioni e retroversioni, e traslazioni laterali del bacino;

Esercizi a terra:

-da supini (pancia in su) flettere anca e ginocchio contro il petto, aiutandosi con le braccia, abbinando l'espiazione; inspirare nel ritorno alla posizione 0; ripetere con l'altra gamba. Variante: flettere bilateralmente anche e ginocchia.

-Da supini, anche e ginocchia flesse con piedi appoggiati e terra, braccia aperte, inspirare; espirando ruotare le ginocchia da un lato e la testa dall'altro; ripetere l'esercizio dall'altro lato.

-Da proni (pancia in giù), posizionare le mani all'altezza delle spalle, estendere la schiena raddrizzando i gomiti, senza sollevare il bacino.

Esercizi in posizione quadrupedica:

-esercizio del gatto: inspirare, estendere il capo e inarcare la schiena; espirando, portare il capo verso il petto e incurvare la schiena (fare la gobba).

-esercizio di coordinamento e rinforzo: allungare contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra; tenere la posizione alcuni secondi; ripetere dall'altro lato. Variante 1: eseguirlo con le mani appoggiate su un rialzo fisso e le ginocchia su una tavoletta propriocettiva. Variante 2: su tavolona propriocettiva. Variante 3: mani su rialzo fisso e ginocchia su skate mobile.

Esercizi seduti su tavoletta propriocettiva (appoggiata su rialzo):

-sedersi sopra la tavoletta (piano instabile) cercando di stare in equilibrio usando la muscolatura del tronco senza l'appoggio degli arti.

Rinforzo degli addominali : crunch con appoggio dei piedi su palla.

Posture e stretching per allungare e rilassare la muscolatura.

Dr. Davide Scanavino

Fisioterapista laureato

Allenatore dello Sci Club SKI TEAM VALSUSA

Titolare centro Vitesse-Torino

Tel. 011/3850952

www.palestravitesse.it

vitesse@libero.it



