



Corsa e mal di schiena

Medicina slide — 11 marzo 2018

Mal di schiena – Lombalgia, sciatalgia, cruralgia

Il mal di schiena è il sintomo in assoluto più frequente nella popolazione generale dei Paesi industrializzati, costituendo la prima causa di assenza dal lavoro e di ricorso a visite mediche. Si stima che oltre l'80% delle persone abbia esperienza di almeno un episodio di mal di schiena durante il corso della propria vita.

Il sintomo "mal di schiena" sottende a una vastissima varietà di condizioni patologiche. In termini medici, se il dolore rimane localizzato unicamente a livello della colonna vertebrale si parla di lombalgia. Se invece il dolore si irradia anche lungo la gamba si è in presenza di un interessamento delle strutture nervose: si parla di cruralgia se il dolore si irradia lungo la parte anteriore della coscia o di sciatalgia se il dolore si irradia lungo la parte posteriore della coscia e della gamba.

Esistono molteplici fattori di rischio per mal di schiena: fattori genetici, fisiologici e costituzionali, tipo di attività lavorativa, sportiva o ludica praticata, abitudini posturali e stile di vita. Le attività che potenzialmente espongono a un maggior rischio di sviluppare mal di schiena sono quelle che espongono la colonna vertebrale a stress o traumi ripetuti, trazioni, rotazioni o flessione-estensioni forzate: autotrasporti, facchinaggio, tennis, equitazione, ginnastica artistica.

La corsa è un fattore di rischio?

La corsa è spesso sconsigliata a chi soffre di mal di schiena (**lombalgia o lombosciatalgia**) poiché si pensa che tale attività possa danneggiare il disco intervertebrale e le strutture del rachide e aumentare il grado di irritazione delle radici nervose coinvolte in una compressione da parte di un'ernia.

Questo è da un lato vero perché i microtraumi ripetuti al rachide possono danneggiarlo contribuendo all'insorgenza del dolore lombare, soprattutto se si corre su terreni sconnessi e senza scarpe adeguate. Ma se la corsa è praticata con progressione e regolarità secondo le proprie condizioni fisiche e possibilità non è dannosa, anzi, contribuisce alla salute della schiena. Il carico funzionale che si chiede al proprio corpo deve sempre essere commisurato alle proprie possibilità.

Durante la corsa i corpi vertebrali, i dischi intervertebrali e le strutture limitrofe possono essere sottoposte a significative sollecitazioni pluridirezionali a causa delle improvvise accelerazioni e decelerazioni che il corpo subisce a ogni fase di spinta del piede e di impatto al suolo.

Un'adeguata tonicità della muscolatura della parete addominale e del tronco è in grado di stabilizzare la colonna vertebrale, rendendo tali sollecitazioni meno significative e prevenendo l'instaurarsi di condizioni dolorose del rachide.

Due muscoli, particolarmente importanti nella stabilizzazione posturale del tronco, sono il muscolo trasverso dell'addome e il muscolo multifido.

- Il muscolo trasverso dell'addome è il più profondo della parete addominale. La sua azione contribuisce alla flessione e alla rotazione del tronco, oltre ad essere correlata funzionalmente all'attività respiratoria e alla muscolatura del pavimento pelvico.
- Il muscolo multifido è un muscolo estensore della colonna vertebrale: origina dalle ultime vertebre lombari e si inserisce sul sacro.

E' stato visto che il rinforzo stenico dei muscoli stabilizzatori della colonna determina una migliore performance nel controllo posturale, una migliore funzionalità del diaframma e una minore incidenza di dolore lombare (lombalgia o lombosciatalgia). Agli esercizi di rinforzo e stabilizzazione è sempre bene associare esercizi di allungamento muscolare e di mobilizzazione del rachide, in modo da ridurre la rigidità delle articolazioni intervertebrali.

Cosa fare in seguito a un episodio acuto di mal di schiena

Per chi ama la corsa è difficile prendersi un periodo di stop assoluto. Tuttavia, in seguito a un attacco acuto di lombalgia, sciatalgia o cruralgia, è d'obbligo un periodo di riposo, al fine di evitare un peggioramento della sintomatologia.

Attenzione però alle tempistiche, poiché un riposo eccessivo risulta essere dannoso: l'immobilità prolungata, infatti, promuove il riassorbimento osseo e determina ipotrofia muscolare con conseguente minore stabilità vertebrale.

E' possibile una ripresa graduale dell'attività quando il dolore si sarà significativamente alleviato. E' molto importante fare le cose step by step: iniziate con camminate brevi e a passo lento, dunque incrementate progressivamente la distanza percorsa e la velocità. Seguite la soglia del dolore e della fatica, senza strafare. Fondamentale eseguire esercizi di riscaldamento e di stretching prima e dopo la corsa oltre a indossare scarpe adeguate.

Alcuni consigli di prevenzione

- Controllare il peso corporeo, non fumare, seguire una dieta equilibrata.
- Assumere atteggiamenti posturali sbagliati ergonomicamente corretti.
- Mantenere una adeguata tonicità di tutti i gruppi muscolari, in particolare i muscoli dorso-lombari e addominali.
- Eseguire regolari sedute di stretching, prima e dopo l'attività fisica.
- Alternare la corsa con ginnastica dolce, pilates, yoga o nuoto.

Take home message

- La corsa non è un fattore di rischio assoluto per il mal di schiena.
- In fase sintomatologica acuta prendersi un periodo di riposo e riprendere l'attività sportiva gradualmente.
- E' importante la prevenzione: adottare uno stile di vita sano, prestando attenzione all'educazione posturale e praticando regolare attività fisica. Le indicazioni presenti in questo articolo sono da considerarsi di carattere generale in quanto in presenza di patologia l'impostazione di un percorso terapeutico non può prescindere da una diagnosi e, dunque, da una visita medica.

