

Comunicato stampa 22/04/2009

Una revisione scientifica dell'Unità Operativa di Riabilitazione Neuromotoria Specialistica
dell'Istituto Scientifico di Lissone - I.R.C.C.S. Fondazione Salvatore Maugeri

SPORTIVI: ATTENTI AL MAL DI SCHIENA

La lombalgia colpisce sportivi e atleti in maniera diversa. La percentuale di gravità è legata al tipo di sport: maggiormente pericolosi quelli da contatto, come hockey, rugby, calcio, pallanuoto, pallavolo e pallacanestro.

La lombalgia è il mal di schiena che colpisce più frequentemente un individuo nel corso della vita (il 40% oltre i 25 anni) ed è una delle ragioni più comuni per cui i pazienti richiedono cure mediche: in ordine di frequenza è la seconda causa di visite in ambiente di medicina generale.

Anche atleti e sportivi in genere non sono esenti da dolori alla schiena, spesso determinati proprio dal tipo di attività sportiva svolta: la **lombalgia** rappresenta, infatti, **più del 10-15% di tutte le lesioni sportive che occorrono a livello agonistico**. «Non esiste uno sport che 'fa bene alla schiena' - spiega il Dott. Marco Monticone, Primario dell'Unità Operativa Neuromotoria Specialistica, dell'Istituto Scientifico di Lissone, dell'IRCCS Fondazione Maugeri. - Se l'esercizio fisico aiuta ad avere una colonna vertebrale sana, è anche vero che l'attività sportiva può addirittura aggravare il rischio di lombalgia. In caso di dolore occorre sempre una valutazione medica del problema e un conseguente intervento terapeutico mirato».

Negli atleti la lombalgia può essere determinata da più cause, come un insufficiente riscaldamento generale e specifico, un'inadeguata esecuzione degli esercizi di "defaticamento" al termine di ogni allenamento, o uno scarso recupero tra un allenamento e l'altro. «Si possono distinguere tre tipi di sovraccarico funzionale causa di dolori lombari - continua il dottor Monticone -: il **sovraccarico da fatica**, dove i continui movimenti di flessione-estensione e torsione sono la causa di microtraumi ripetitivi che spesso vengono aggravati da periodi di recupero non adeguati tra uno sforzo e l'altro; il **sovraccarico da carico supermassimale**, che si verifica per esaurimento della forza muscolare, quando, per sopportare il carico, si utilizzano improvvisamente le strutture ossee, tendinee e capsulari del rachide, che può andare, quindi, incontro a cedimenti strutturali; e infine **sovraccarico involontario**, causato da un errore tecnico, una caduta o collisione accidentale, o anche solo una cattiva forma fisica».

«Negli atleti l'indagine sulla frequenza del "mal di schiena" può essere più difficoltosa che nel caso della popolazione generale, in quanto, **spesso tale sintomo viene sottovalutato** - ribadisce il Dott. Monticone - fino al momento in cui la situazione clinica non peggiora al punto da impedire ogni gesto atletico. Lo sport ha effetti contraddittori sul rachide lombare: da un lato rinforza le masse e l'elasticità muscolare, con un effetto ammortizzante sulle strutture discali, dall'altro i microtraumi ripetuti della pratica sportiva possono risultare nocivi».

«Una corretta gestione terapeutica necessita un'attenta valutazione dell'atleta e dei suoi obiettivi, da studiare anche insieme all'allenatore - continua il Dott. Monticone -. Innanzitutto vanno escluse instabilità spinali potenzialmente mielolesive: si procede, quindi, con le indagini radiografiche, al fine di escludere lesioni ossee e instabilità durante eventi acuti, ed eventualmente con tomografia computerizzata e risonanza magnetica nucleare per meglio delineare le cause potenziali del dolore lombare».

Sebbene la maggior parte delle lesioni presenti una storia naturale favorevole, altre possono essere acute e condurre a un ritardo del processo di guarigione: in questi casi si adotta un programma di riabilitazione che si concentri sul controllo del dolore, sulla riduzione delle rigidità articolari, sull'incremento dei deficit di forza, sul recupero cardiovascolare e sul controllo del disagio psico-sociale.

In tutti i casi si incoraggia un precoce ritorno all'attività, evitando il riposo prolungato e iniziando, invece, quanto prima, un training specifico per il recupero articolare dorso-lombare.

La lombalgia "sportiva": le cause

Numerose sono le possibili cause del dolore lombare nello sportivo:

- l'atleta non è adatto alle situazioni richieste
- la biomeccanica del gesto sportivo risulta scorretta
- il lavoro sul rachide comporta carichi, tensioni o resistenze che non riflettono la sua fisiologia
- sono presenti anomalie morfologiche del rachide, congenite o acquisite, che ne alterano l'equilibrio meccanico e funzionale.

Lombalgia: gli sport più a rischio

Le lesioni al rachide rappresentano il 10-15% delle **lesioni** tipiche della pratica sportiva a livello agonistico e le **più gravi sono riportate negli sport da contatto** come calcio, rugby, hockey, pallanuoto, pallavolo e pallacanestro, ma si registra un'alta frequenza anche in altri sport: 85% nel canottaggio, 65% nello judo, 50% nel golf, così come nella ginnastica e nel nuoto.

Calcio – la colonna vertebrale è messa a dura prova da scontri, dribbling, colpi di testa, rimesse in gioco, acrobazie. Le lesioni lombari sono quindi spesso associate a lesioni muscolari, rotture anulari e artropatie delle articolazioni.

Ciclismo – Nella posizione di corsa il rachide è in ipercifosi dorso-lombare, con aumento della pressione sui dischi intervertebrali. Importante quindi l'assetto posturale, dato dalla regolazione di sellino e manubrio.

Tennis – Dolori lombari sono causati da *overuse* e da iperestensioni ripetute unite a movimenti rotazionali (nel gesto del servizio).

Nuoto – Anche per questo sport, generalmente consigliato a chi soffre di lombalgia, l'eccessiva pratica accelera i fenomeni degenerativi. Lo stress maggiore si riscontra nella fase di tuffo e nel sovraccarico dato da estensioni e rotazioni del tronco.

Sci – La posizione flessa, forzata e prolungata, durante la discesa può essere correlata a lombalgia, e può favorire la cascata degenerativa della colonna.

Golf – I golfisti professionisti soffrono più di altri atleti di algie vertebrali. Lesioni lombari sono dovute alle forze di compressione e rotazione generate dallo swing.