

SCHIENA A PEZZI

PAOLO VERZARO

La lombalgia acuta: una vera maledizione. Anche se spesso il medico riesce a rimettere il calciatore in condizione di giocare, il problema va comunque affrontato perché non diventi cronico.

La lombalgia (volgarmente e impropriamente definita "mal di schiena") rappresenta, senza dubbio, una delle patologie più frequenti della nostra epoca. Studi epidemiologici hanno dimostrato, infatti, che il 60-70% degli esseri umani è colpito, nel corso della propria vita, da un episodio lombalgico. Purtroppo, anche gli sportivi, professionisti e non, sono frequentemente vittime di dolori alla colonna lombare e, anzi, in alcune attività sportive le stesse dinamiche del gesto atletico aumentano il rischio di sovraccarichi funzionali a livello della cosiddetta "cerniera lombosacrale". Questo distretto della colonna vertebrale svolge, infatti, un ruolo di primaria importanza nella dinamica della deambulazione e della corsa, agendo come un sofisticato sistema di ammortizzamento delle forze di carico che su di esso

agiscono. È, dunque, facile comprendere che l'aumento di carichi e sollecitazioni sulla regione lombosacrale, come avviene nella pratica sportiva, possa coincidere con lo scatenamento di sintomatologie dolorose, in questa regione.

Le lombalgie da sport possono distinguersi in acute e croniche, in rapporto alla loro evoluzione nel tempo, e in osteoarticolari, muscolari e discali, in rapporto alla struttura interessata al meccanismo patogenetico.

La lombalgia acuta si manifesta con dolore, più o meno intenso, a livello lombosacrale, contrattura muscolare paravertebrale e difficoltà nei movimenti del rachide. La prima cosa da fare è indicare all'atleta l'assoluta necessità di qualche giorno di riposo, associando terapia medica antinfiammatoria ed evitando, nelle fasi acute, massaggi violenti o altre diavolerie miracolose (per esempio trazioni vertebrali o movimenti estremi della colonna per provocare scrosci e "sistemare" i dischi intervertebrali!) proposte dai soliti "scienziati" che si aggirano nei campi sportivi.

Nei casi in cui il dolore sia più intenso o quando esista la necessità di disporre a tutti i costi dell'atleta, in occasione di

una gara importante, ottengo ottimi risultati con dei "cocktail" di farmaci iniettati nella regione per via mesoterapica. Risolto l'episodio lombalgico acuto, dobbiamo però, attraverso uno scrupoloso studio diagnostico del giocatore interessato, risalire innanzitutto alle cause che lo hanno determinato, per poter così mettere in atto tutta una serie di procedure preventive, atte a evitare che la lombalgia si cronicizzi e danneggi, nel tempo, le prestazioni sportive.

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Sarà opportuno, dunque, eseguire un esame radiografico della colonna lombosacrale e del bacino, per poter svelare la presenza di eventuali alterazioni scheletriche che possono essere alla base della lombalgia.

Nei casi ribelli alla terapia medica e/o fisiochinesiterapica, potrà essere necessario eseguire indagini strumentali più complesse e più costose, quali TAC o RMN. Ciò ci consente di fare una diagnosi precisa e di capire se esistono problemi:

- di artrosi delle articolazioni tra le vertebre;
- a livello dei dischi intervertebrali;
- a livello dei muscoli o dei legamenti e dei tendini paravertebrali;
- a livello osseo vertebrale.

Indipendentemente dalle cause che determinano la lombalgia è, a mio avviso, importante attuare un corretto programma d'esercizi preventivi, al fine di evitare di ottenere risultati transitori. La lombalgia dell'atleta, infatti, pur tendendo a regredire (nella maggioranza dei casi) con terapia conservativa, tende a cronicizzare e, dunque, deve essere prevenuta più che curata. È indispensabile, quindi, attuare con costanza un protocollo di esercizi atti a:

- rinforzare i muscoli: glutei, paravertebrali, addominali, lombari, ischio-crurali;
- stabilizzare il rachide lombosacrale;
- allungare (stretching) i muscoli ileo-psoas, glutei, adduttori, tensore della fascia lata.

Solo così potremo evitare che i dolori lombalgici si ripetano nel tempo e possano influire negativamente sulla prestazione dell'atleta, sia a livello fisico sia psicologico.

Per concludere, la mia raccomandazione è, come sempre, quella di effettuare inizialmente una corretta diagnosi e, soprattutto, di impostare poi un adeguato e scrupoloso programma di prevenzione, in cui ogni singolo componente dello staff medico-sanitario dovrà svolgere il proprio ruolo con coscienza, competenza e professionalità, all'insegna di un armonico lavoro di squadra che è auspicabile, ma non sempre così facilmente realizzabile. □

