



DOLORI ALLA SCHIENA SFATIAMO I FALSI MITI

Non esistono controindicazioni alla corsa in fase di lombalgia. La pillola magica? Non c'è!

Un dato che fa riflettere: l'80 per cento delle persone soffre almeno una volta nella vita di dolore lombare.

Tutti abbiamo un amico che ci racconta come ha risolto il proprio mal di schiena, che si prodiga nel darci consigli, che ci spieghi con certezza inscalfibile dove andare e cosa fare. Senza parlare, poi, del dottor Google...

Cosa fare dunque quando abbiamo mal di schiena? Una sola cosa, semplice: seguire le recenti indicazioni scientifiche e sfatare convinzioni sbagliate.

Anche perché oggi sappiamo che le aspettative negative del paziente rispetto al suo dolore e alla sua patologia possono influenzare l'esito benefico di trattamenti chirurgici e farmacologici. Allo stesso modo possono peggiorare l'intensità del dolore percepito dal paziente, aumentando il rischio di sviluppo di dolore cronico. Individuiamo e sfatiamo,

dunque, alcune false convinzioni. Ecco la seconda parte della carrellata avviata domenica scorsa.

LA PILLOLA MAGICA

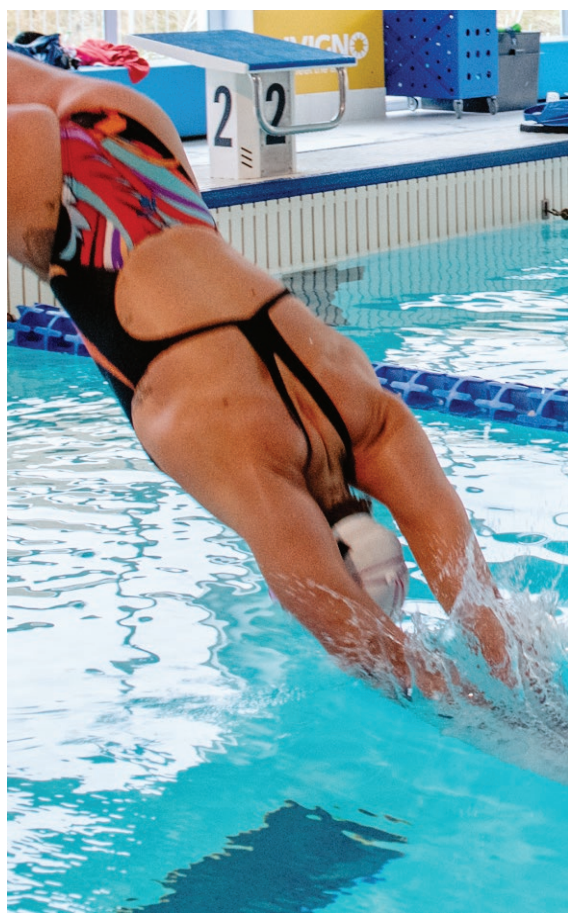
Purtroppo non esiste. Il mal di schiena coinvolge molteplici strutture del nostro organismo e molteplici aspetti della vita di una persona. Pertanto, gli interventi dovranno essere specifici e personalizzati. La visita fisiatrica non si limita a ricercare esclusivamente un singolo fattore scatenante, ma si pone l'obiettivo di integrare la diagnosi organica (l'eventuale danno tissutale) con una diagnosi funzionale nel contesto della vita quotidiana del paziente. Di conseguenza il trattamento medico insieme a quello fisioterapico saranno rivolti sia alla cura dell'eventuale danno sia al recupero della funzionalità nella vita quotidiana il più ampia possibile, coinvolgendo attivamente il paziente in questo percorso.

NO ALLA CORSA?

Non è vero. Non esistono controindicazioni assolute alla corsa in caso di lombalgia, a meno che non si sia in fase acuta. Solo in quel momento sarà meglio sospendere temporaneamente

**ESSERE IN
SOVRAPPESO
NON È UNA
CAUSA DIRETTA
DI LOMBALGIA O
LOMBOSCIATALGIA**

per permettere alla terapia farmacologica di agire e provvedere a ristabilire prima un'adeguata funzione della colonna vertebrale, con l'esercizio fisioterapico mirato. Evitate di correre solo se du-



rante e soprattutto dopo l'allenamento compare un dolore persistente. In questo caso è meglio scegliere un altro tipo di attività fisica e approfondire.

SOVRAPPESO

Essere in sovrappeso non è una causa diretta di lombalgia o lombosciatalgia. Perdere peso seguendo solamente una dieta restrittiva può non avere alcuna influenza sul vostro dolore. La sola restrizione calorica porterà sì a perdere "massa grassa" ma anche "massa magra". Certamente seguire una dieta equilibrata e mantenere un peso adeguato è importante per la salute a 360° (riduzione del rischio cardiovascolare, miglioramento del tono dell'umore), ma per prevenire o curare il mal di schiena sono fondamentali esercizi specifici mirati al rinforzo della muscolatura del tronco secondo le indicazioni del vostro specialista.

RIABILITAZIONE

**L'ESPERTO
IL DOTTOR
TOMAELLO**



Prosegue il viaggio nel mondo dello sport osservato da un punto di vista pettante medico.

L'obiettivo è quello di capire le dinamiche dell'attività professionistica ricavando al contempo le chiavi di lettura più "basiche", tradotte cioè in consigli pratici per tutti gli sportivi. Ci avvaliamo in questa occasione della competenza del dottor Luca Tomaello, specialista in medicina fisica e riabilitazione con particolari competenze nel recupero funzionale a seguito di intervento chirurgico o infortunio. E' stato consulente fisiatra per la Juventus dal 2010 al 2016, esperto in patologie della colonna, ed è direttore sanitario di Isokinetic Torino.

**DOVE NON ARRIVA
IL CALCIO, CI PENSA
PIEMONTE NEWS**



Tuttosport.com dedica una sezione agli sport del nostro territorio. Scopri le idee, le iniziative ed i progetti legati alle realtà sportive piemontesi.



TUTTOSPORT