



*Ciao a tutti! Questo mese affronteremo un tipo di mal di schiena particolarmente diffuso tra coloro che praticano il podismo: la lombosciatalgia, cioè il dolore che, partendo dalla spina dorsale, s'irradia alla gamba e in alcuni casi arriva fino al polpaccio o al piede.*

Anche per questa categoria ci sono alcune sottocategorie. La più importante è legata alla compressione erniaria che si forma - nella maggior parte dei casi - nei dischi L5-S1 e in L4-L5. Questi due dischi sono i più bassi della spina dorsale e devono sopportare tutto il carico del peso del corpo dal busto in su e da soli comprendono, infatti, circa l'80% delle ernie discali.

In alcuni casi il dolore parte dalla zona lombare o, addirittura, dallo spazio intervertebrale dove si trova la compressione erniaria. Il fastidio si irradia verso il gluteo, la coscia, il ginocchio e il polpaccio e può arrivare fino a sotto il piede, seguendo una distribuzione propria della radice del nervo spinale.

L'ernia può essere più o meno ampia (si parla di bulging, protrusione, fino all'espulsione vera e propria del disco) e può comprimere in modo diverso il nervo sciatico: nei casi più avanzati si avrà diminuzione di forza, cambiamento nella percezione sensoriale della gamba fino ad atrofia muscolare. L'ernia discale è normalmente diagnosticata mediante test clinici e attraverso Risonanza Magnetica o TAC, non è invece possibile identificare l'ernia nelle comuni radiografie.

Questa è una condizione piuttosto seria e si consiglia di sospendere l'attività sportiva fino a che l'irritazione non sia completamente cessata. L'approccio chirurgico si ha ormai solo nei casi molto gravi e dove non ci sia remissione del dolore con il passare del tempo: si parla di alcuni mesi in cui il paziente non ha trovato miglioramento con altre terapie non invasive.

Con la chiropratica si possono trattare questi tipi di problemi fino al grado di espulsione del disco intervertebrale, con la manipolazione vertebrale specifica si va, infatti, a riportare movimento nei segmenti vertebrali in cui la dinamica del movimento è cambiata a causa del disco fuori posto. In molti casi si riesce a recuperare completamente il paziente e saranno necessari in seguito esercizi posturali e di rafforzamento della muscolatura lombare. Altre terapie adeguate sono la fisioterapia e la ginnastica posturale.

Non tutti i dolori che seguono questo percorso lungo la gamba sono, però, causati da ernia, in molti casi, infatti, la compressione è soltanto muscolare, in particolare un muscolo interno nella parte posteriore del bacino è spesso responsabile per questo tipo di sintomatologia. Il muscolo si chiama piriforme e si trova nel bacino sotto i muscoli glutei, da questo passa il nervo sciatico e, quindi, se si contrae in modo irregolare, lo comprime e crea dolore simile a quello descritto sopra.



Il movimento ripetuto che si effettua nella corsa fa lavorare continuamente la nostra muscolatura pelvica producendo così squilibri che con il passare dei chilometri portano a vere e proprie contratture.

In questo caso la terapia consiste nel decontrattare il muscolo piriforme e migliorare il movimento del bacino se questo non si muove più correttamente.

Altre contratture in muscoli posteriori della gamba possono creare dolori discendenti ed essere confuse con la lombosciatalgia, ricordiamo però che per esserci compressione erniaria non è sufficiente che ci sia una protrusione riscontrata con la Risonanza Magnetica, ma devono essere presenti anche tutti i segni clinici propri di questo tipo di lesione.

Nel prossimo articolo parleremo degli esercizi specifici e delle posture.

*Oscar Tipa*