

# CORE

Mi piego ma non mi spezzo (le ossa)

A cura di Federico Tieghi

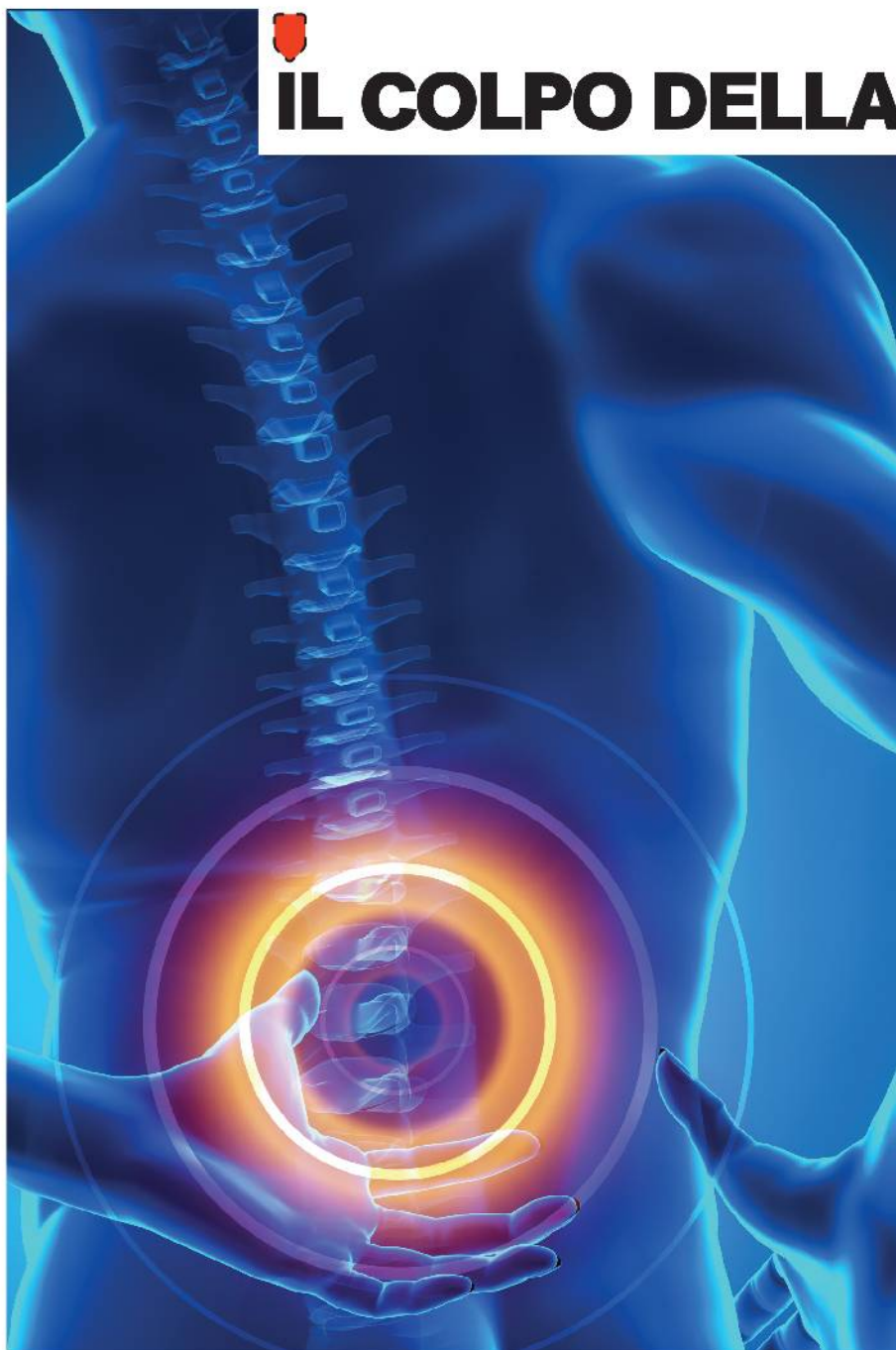


## IL COLPO DELLA STREGA

Quello che comunemente viene chiamato colpo della strega è un dolore improvviso e acuto che si manifesta nella zona lombare e che provoca un vero e proprio blocco ai movimenti della schiena. Solitamente si manifesta in seguito a movimenti improvvisi e innaturali di flessione o estensione della schiena, ma anche di rotazione e inclinazione o di sovraccarico della colonna.

Un esempio classico è il movimento di flessione per raccogliere un oggetto da terra ma anche quello che si fa la mattina per mettere le calze. Non mancano i casi di colpi della strega che arrivano mentre ci si lava i denti o la faccia, chinati sul lavandino all'alba ancora con il pigiama addosso...

Ma che cosa fa questa maledetta "strega"? Semplice: di solito fa sì che una vertebra, spesso lombare, non torni correttamente nella posizione originaria, bloccandosi tramite la faccetta articolare con la vertebra sottostante. Lo stesso fenomeno può succedere anche a livello dell'osso sacro, a livello delle articolazioni sacro-iliache: in questo caso il dolore classico che si avverte è come quello di un pugnale conficcato a livello di una delle due spine iliache, quelle protuberanze ossee che si possono facilmente palpare a destra e a sinistra in zona lombare. Il suddetto blocco provoca però a sua volta



un altro guaio a cascata: ovvero una risposta neuro muscolare che mette in spasmo la muscolatura limitrofa, motivo per cui si avverte oltre al dolore anche una forte tensione in tutta la zona.



### LE PRIME CURE

La prima cosa da fare è ridurre al massimo lo stress della zona lombare mettendosi in una posizione di scarico, di solito sdraiati supini ma con tanti cuscini sotto la schiena e il collo. Mantenete questa posizione anche per una buona mezz'ora. Se state perdendo il treno cercate di non innervosirvi altrimenti è peggio: meglio rassegnarsi e avvisare in ufficio che siete in ritardo. Può aiutare l'applicazione di una borsa di acqua calda sulla zona dolorante, poiché il calore, essendo vasodilatante, favorisce il rilasciamento muscolare.

In tutti questi casi, però la cosa più efficace è la manipolazione osteopatica, poiché se fatta da un esperto può individuare esattamente la zona colpita dal blocco e aiutare a sciogliere l'articolazione vertebrale e a rilassare i muscoli limitrofi con delle tecniche sia dirette che indirette. Spesso già solo un "trust", quella tecnica in cui si sentono scrocchiare le vertebre, fatto sulla vertebra (o osso sacro) bloccata può dare un immediato senso di benessere. Inoltre vi sono diverse tecniche in grado di rilasciare le tensioni che si sono formate a livello muscolo-legamentoso.



### GLI ESERCIZI PER GUARIRE

Ovviamente esistono diversi esercizi che consiglio sia ai miei pazienti sia ai miei atleti che aiutano a mantenere la colonna il più mobile possibile e la relativa muscolatura stabilizzatrice il più tonica possibile, ovvero nelle condizioni ideali per non incappare nel famoso colpo della strega. Gli esercizi che trovate illustrati qui in questa pagina sono quelli di mobilizzazione della colonna lombare, per migliorare i parametri di rotazione sia a livello del sacro sia a livello delle vertebre lombari. È importante eseguire lentamente questi esercizi e per alcuni minuti, associandoli a lunghe inspirazioni ed espirazioni. Questi esercizi servono per la stabilizzazione della colonna e vengono chiamati per questo anche "esercizi di core stability". Sono esercizi fondamentali poiché riescono ad attivare e potenziare la muscolatura profonda, dando maggior sostegno a tutta la schiena. Procedi per gradi e

cerca piano piano, giorno per giorno, di aumentare la durata delle contrazioni e il numero delle ripetizioni. ■



**1/** Il primo esercizio proposto è di tenuta della posizione per rinforzare la muscolatura addominale: la posizione deve essere mantenuta il più a lungo possibile senza mai inarcare la schiena; al termine dell'esercizio prendiamo fiato e lo ripetiamo altre 2-3 volte.



**2/** Il secondo esercizio è specifico per glutei, quadrato dei lombi e muscolatura spinale. Dobbiamo mantenere la posizione per almeno 10" eseguendolo almeno 5 volte per lato.