

**LA PREVENZIONE ED IL
TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE
NELL'ATLETA DI "LUNGA DURATA"**

www.fisiokinesiterapia.biz

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

- Rappresenta la quinta causa più comune di richieste di visite mediche (Hert et al, Spine 1995)
- È il principale motivo di visite specialistiche fisiatriche, ortopediche e neurochirurgiche (Atlas et al, Muscle&Nerve 2003)
- È inoltre il principale motivo per il quale i pazienti si rivolgono a cure "alternative" (Eisenberg et al, JAMA 1998)



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

- Il 75-90% dei pazienti riferisce miglioramento entro un mese (Deyo et al, Spine 1996)
- Sintomi lievi o episodi ricorrenti nel corso dell'anno sono presenti nel 25-50% dei casi (Croft et al, BMJ 1998, Van der Hoogen et al, Ann Rheum Dis 1998)
- Nel 6-10% dei casi è presente una sintomatologia cronica ricorrente (Carey et al, Spine 2000, Van der Hoogen et al, Ann Rheum Dis 1998, Klenerman et al, Spine 1995)

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE LOW BACK PAIN

Lombalgia semplice

- posturale
- sd. facettale
- spondiloartrosi

Lombalgia secondaria

- tumori primitivi o metastatici
- patologia infettiva della colonna
- fratture vertebrali
- sindrome della cauda
- Aneurismi aorta addominale

Sindrome radicolare



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Diagnosi

Tutte le LG concordano nell'affermare che le procedure diagnostiche debbano in primo luogo escludere la presenza dei "semafori rossi":

- *Età di esordio <20 o >55 anni*
- *Traumi significativi in anamnesi*
- *Dolore toracico*
- *Deficit neurologici estesi (parestesie, deficit forza)*
- *Disfunzioni vescicali o intestinali*
- *Perdita di peso*
- *Febbre persistente*
- *Anamnesi positiva per neoplasie e/o malattie metaboliche*

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

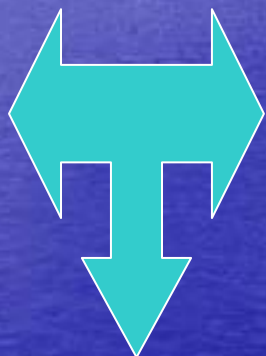
Diagnosi: Esami radiografici

- Le LG concordano nel ritenere che gli esami radiografici vadano riservati ai pazienti con sospetto di lombalgia specifica
- Gli esami Rx dovrebbero essere prescritti in caso di lombalgia che persista da almeno 4-6 settimane
- In caso di lombalgia acuta gli esami radiografici non sono indicati, anzi in questi casi vengono

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Diagnosi: Specialisti coinvolti

Fisiatra



Medico dello sport

Ortopedico/Neurochirurgo

Neurologo

Reumatologo

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Educazione

- Rassicurati sulla natura non grave della loro malattia e sulla prognosi generalmente favorevole
- Informati sull'utilità del mantenere un adeguato livello di attività fisica
- Esortati a non interrompere l'attività lavorativa o assumere comportamenti "da malati"
- Eseguire visita specialistica solo in caso di persistenza del dolore, specie dopo adeguata terapia farmacologica

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Terapia Medica

- Paracetamolo (2-3 g/die)
- FANS (os. – i.m. – topici)



**Prima scelta per la terapia farmacologica
secondo tutte le LG**

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Terapia Medica

Se Paracetamolo e FANS non efficaci...

- Miorilassanti; Oppioidi (facoltativi) [LG USA, 1994]
- Miorilassanti (dolore acuto) [LG Israele, 1996]
- Paracetamolo+Oppioidi; Miorilassanti [LG UK, 1996]
- Miorilassanti; Anestetici locali [LG Svizzera, 1999
LG Tedesche, 2000]
- Tramadolo e/o Codeina [LG Danesi, 2000]
- Miorilassanti; Benzodiazepine [LG Svezia, 2000]

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Lombalgia acuta

EVITARE IL RIPOSO A LETTO, necessario solo per 2 gg in caso di impossibilità ad assumere e mantenere stazione eretta
continuare, per quanto possibile, le normali attività

FORNIRE AL PAZIENTE INFORMAZIONI SULLA MALATTIA
rassicurarlo sulla sua natura benigna, dare informazioni sulle cause, suggerimenti sui modi per controllare il dolore

PARACETAMOLO E FANS
Farmaci di prima scelta

LA MANIPOLAZIONE (???)
può essere efficace per migliorare il dolore nel singolo episodio; può essere considerata se non c'è miglioramento con la terapia farmacologica entro le prime 6 settimane; può essere efficace nelle riacutizzazioni della lombalgia cronica

ESERCIZI SPECIFICI PER LA SCHIENA
non sono raccomandati in caso di lombalgia acuta

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Lombalgia cronica

PRESA IN CARICO DA PARTE DI UN TEAM MULTIDISCIPLINARE

educazione, esercizi, sostegno psicologico sono raccomandati

ESERCIZI SPECIFICI PER LA SCHIENA

sono raccomandati in caso di lombalgia cronica. Non è comunque dimostrata la superiorità di un tipo di esercizi rispetto ad un altro

FANS

sono efficaci e possono essere prescritti dopo attenta valutazione degli effetti collaterali

MANIPOLAZIONE (???)

è efficace a breve termine e può essere proposta nelle riacutizzazioni

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Esercizio nella lombalgia

Cochrane Database Syst Rev. 2000;(2):

Exercise therapy for low-back pain

Van Tulder MW, Malmivaara A, Esmail R, Koes BW

- L'esercizio specifico non è più efficace dell'inattività o di altri trattamenti sul dolore lombare acuto.

(Forte evidenza)



- L'esercizio può aiutare i pazienti con dolore lombare cronico a tornare più velocemente al lavoro e a svolgere le normali attività quotidiane.

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

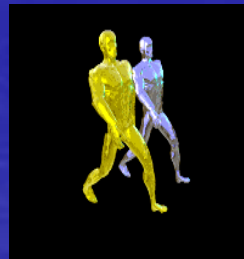
Back School nel dolore lombare non specifico

- Back school più efficace a breve e medio termine su dolore e funzionalità rispetto ad altri trattamenti nei pazienti con LBP ricorrente e cronico.

(Evidenza moderata)

- Più efficace di altri trattamenti (*esercizio, manipolazioni, terapia fasciale, consigli*) su dolore, funzionalità e ritorno al lavoro nel breve e medio termine in pazienti con LBP cronico sul lavoro.

(Evidenza moderata)



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Supporti lombari nella prevenzione e trattamento del LBP

- Non più efficaci rispetto ad altri tipi di trattamento o al non intervento nella prevenzione primaria.
(Evidenza moderata)

- Non evidenza sull'efficacia per la prevenzione secondaria.

(Evidenza limitata)



I supporti lombari vanno considerati semplicemente quale "richiamo propriocettivo", da utilizzare per scaricare la colonna nelle fasi algiche per non più di 2 ore x 2 /die per periodi non superiori ad 8-10 giorni

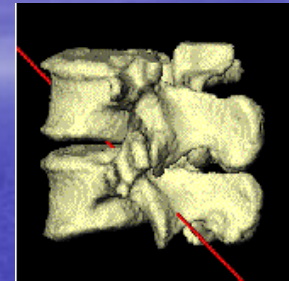
PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE

Studi randomizzati e controllati nella prevenzione e trattamento del LBP

- L'esercizio terapeutico è più efficace nella riduzione del dolore percepito e della disabilità rispetto al consulto medico isolato.
- Entrambi gli approcci comportano una riduzione degli accessi ai servizi sanitari (riduzione costi) ed un miglioramento della qualità della vita

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

- Educazione/Informazione
- Esercizio terapeutico specifico per prevenzione primaria e secondaria della rachialgia (per sintomi acuti a risoluzione spontanea o farmacologica in max 2-4 settimane)
- Intervento specialistico per i casi di sospetta "cronicizzazione" (2 o più recidive di entità medio-grave), con presa in carico interdisciplinare da parte di team riabilitativo



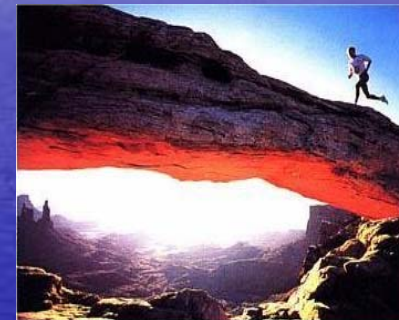
PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

Educazione / Informazione

- Substrato (asfalto, sterrato, sabbia, sintetico, terreno battuto, ecc.)
- Forza di reazione al suolo: impatto connesso all'atterraggio del calcagno al suolo
- Conformazione delle calzature con eventuale ausilio di plantari
- Allenamento
- Velocità di corsa, condizionante la forza di compressione verticale o assiale (da 2 a 10 volte il peso corporeo)
- Forze di taglio connesse al gesto atletico
- Usura differenziata per ossa, ligamenti/tendini, muscoli
- Spreco energetico
- Eventuale presenza di paramorfismi/dismorfismi

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA: Fattori esterni

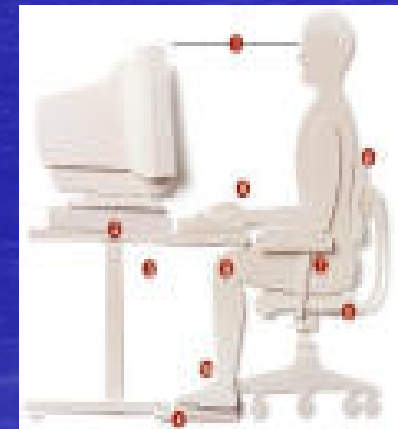
- **Substrato** SI' terreno battuto, erba
NO asfalto
- **Calzature** ammortizzate
- **Plantari** da utilizzare per scarico di eventuali zone di iper-pressione e/o per sostenere la volta plantare
- **Spreco energetico** inerente solidi e liquidi, questi ultimi da reintegrare sin dalla fase pre-gara (anche per evitare la disidratazione dei dischi intervertebrali)



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA:

Fattori interni

- **Allenamento e velocità di corsa**
vanno graduati in base alle caratteristiche psicofisiche dell'atleta, tentando di migliorare la performance aderendo alle singole abilità e tenendo sempre conto dei limiti
(resistenza a forze di taglio/compressione, durata dello sforzo e resistenza individuale allo stesso, stagionalità, terreni di gara e condizioni metereologiche, precedenti traumi)
- **Usura differenziata per ossa, ligamenti/tendini, muscoli**
- **Rapporto età/carichi di lavoro**
- **Eventuale presenza di paramorfismi/dismorfismi**
- **Alterazioni posturali**



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA: Alterazioni posturali

Con il termine di **postura** si definisce la posizione del corpo e degli arti sia in relazione reciproca, che in relazione allo spazio esterno.

La postura segue il movimento come un'ombra

SHERRINGTON

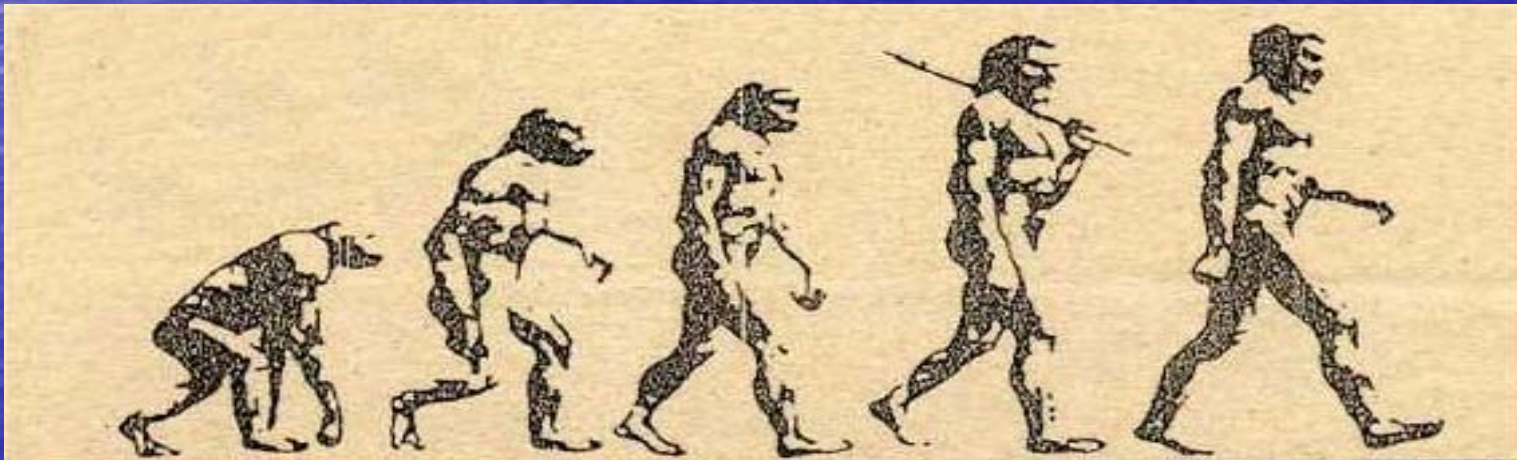
PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA: Alterazioni posturali

Una armonica coordinazione posturale di fondo è fondamentale nel movimento, affinché si possa inscrivere il gesto finale corretto, per raggiungere utilmente il target prefissato.

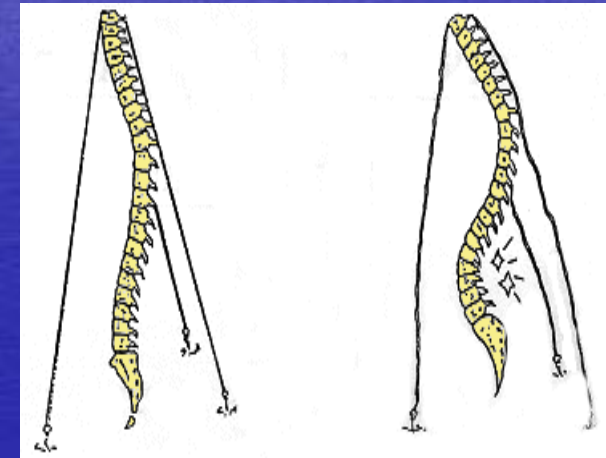
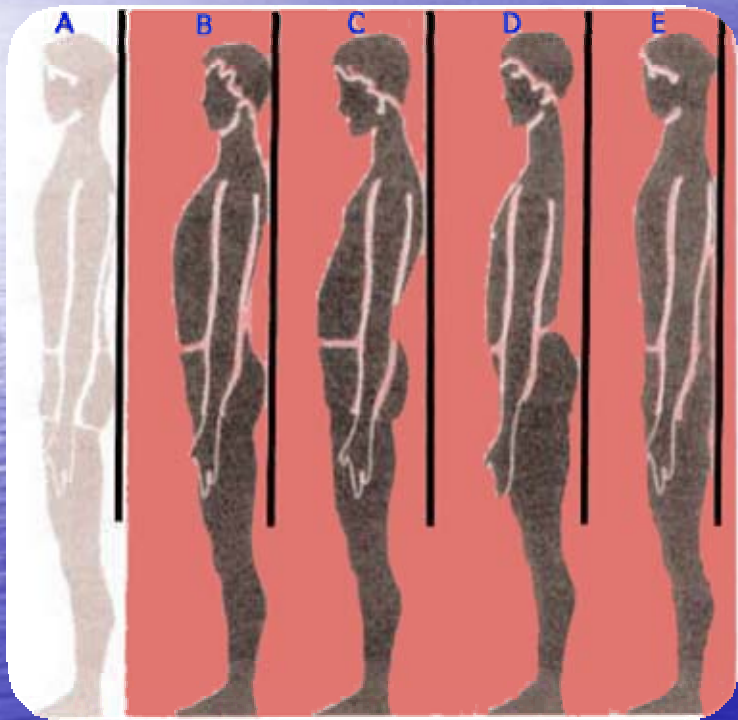


PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA: Alterazioni posturali

IL CONTROLLO DELL'EQUILIBRIO E' UNO DEGLI
ASPETTI PARTICOLARI DELLA POSTURA,
PARTICOLARMENTE SVILUPPATO NELL'UOMO,
DATA L'INSTABILITA' DELL'APPOGGIO
BIPODALICO CHE E' IL PUNTO DI PARTENZA
DELLA LOCOMOZIONE



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA: Alterazioni posturali



Il rachide lombare è il punto di maggior carico (L3) e, quindi, rappresenta il tratto più esposto a patologia algica

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA: Terapie

- Farmacologica (FANS x os/i.m./topici)
- Fisioterapia (con utilizzo di mezzi fisici)
(Evidenza Bassa)
 - Laserterapia
 - Elettroterapia antalgica
 - Termoterapia di addiz. (infrarossi/radarterapia)
 - Termoterapia di sottrazione (crioterapia)
 - Ultrasuoniterapia
 - Tecarterapia
 - Magnetoterapia



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA: Terapie

Preso in carico globale da parte di team
interdisciplinare riabilitativo per impostare
corretto programma di Kinesiterapia

**Diffidare di singoli operatori, specie se viziati
da evidenti interessi personali !!!**

Team interdisciplinare:
Medico Fisiatra
Fisioterapista
Psicologo

**Inquadramento diagnostico e terapeutico
Piano di trattamento riabilitativo integrato**

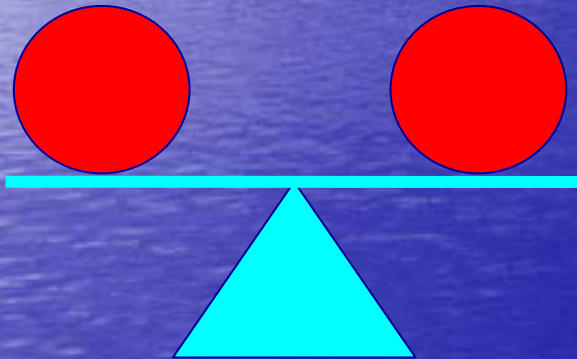


PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA:

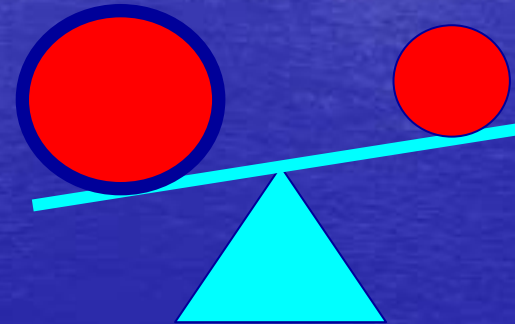
Terapie: identificazione ed eliminazione dei fattori
di scompenso (esterni ed interni)

LAVORO RICHIESTO
ALL'ARTICOLAZIONE

CAPACITA' DI LAVORO
DELL'ARTICOLAZIONE



COMPENSO ARTICOLARE



SCOMPENSO ARTICOLARE

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

Kinesiterapia: Obiettivi

- Prevenire l'insorgenza della rachialgia, dopo aver escluso la presenza di problematiche organiche, mediante intervento educativo
- Prevenire l'insorgenza delle recidive
- Graduare l'allenamento mediante conoscenza delle caratteristiche fisiche del soggetto (preparatore atletico)
- Consigliare training di rilassamento e/o semplici manovre posturali correttive
- "Correggere" alterazioni posturali

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

Kinesiterapia: Tecniche

Stretching

metodica che consiste nell'allungamento muscolare e nella mobilizzazione delle articolazioni attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento, semplici o complessi, allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma.

Stretching balistico (non più usato)

pericoloso in quanto fa attivare nel muscolo il riflesso di stiramento (riflesso incondizionato che ordina al muscolo di reagire ad una tensione brusca con una rapida contrazione, con elevato rischio di trauma muscolare).

Consiste nell'arrivare in posizione di allungamento ed iniziare a molleggiare.



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

Kinesiterapia: Tecniche

Stretching dinamico



in programmi sportivi in cui sono previsti movimenti ad elevata velocità, poiché agisce sull'elasticità di muscoli e tendini. Il muscolo agonista contraendosi rapidamente tende ad allungare il muscolo antagonista (il muscolo che in questo esercizio vogliamo allungare); si effettuano, quindi, movimenti a "rimbalzo" con una certa rapidità. La tecnica consiste nello slanciare in modo controllato gli arti, in una determinata direzione, senza molleggiare, rimbalzare o dondolare.

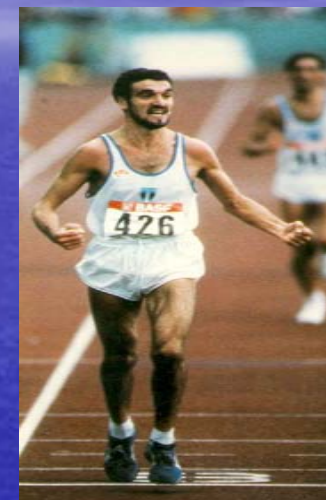
PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

Kinesiterapia: Tecniche

Stretching statico

È il sistema di stretching più conosciuto, codificato da Bob Anderson. Questo sistema di stretching, con le sue posizioni e il suo modo di respirare, prende spunto dallo yoga e fonda la sua pratica in esercizi di stiramento muscolare allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma fisica. Si raggiunge l'allungamento muscolare tramite posizioni di massima flessione, estensione o torsione. Queste posizioni devono essere raggiunte lentamente in modo da non stimolare nei muscoli antagonisti il riflesso da stiramento.

Raggiunta la posizione va mantenuta per un tempo da 15 a 30 secondi, è importante che l'estensione non superi la soglia del dolore.



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

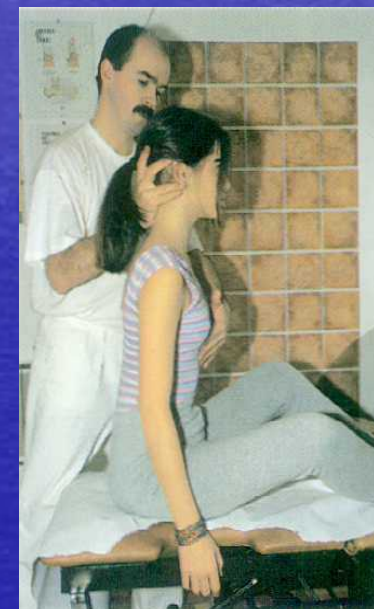
Kinesiterapia: Tecniche

Rieducazione posturale globale

Metodo nato dalle ricerche di Philippe **Souchard**, sviluppato da intuizioni comuni con Francoise **Mézières**

La rieducazione posturale deve rispettare evidenti principi di simmetrie, di rapporti reciproci tra i vari organi, di armonie corporee e cercare di ripartire omogeneamente i carichi e le tensioni sulle strutture anatomiche atte a sostenerle.

Il programma di R.P.G. considera il paziente nella sua globalità, non trascurando le **ripercussioni sulla performance motoria del tono dell'umore**



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

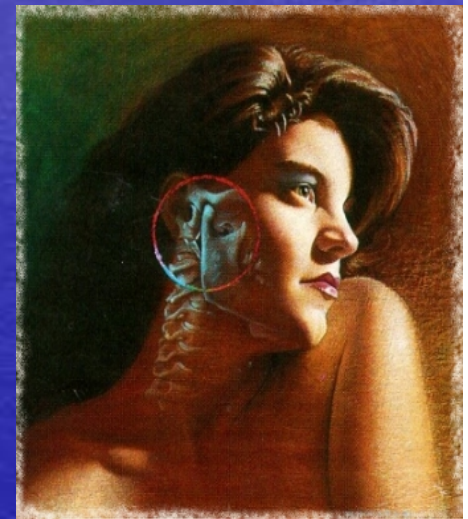
Kinesiterapia: Tecniche

Tecniche di rilassamento

Yoga: Tecnica indiana fondata sulla respirazione che conduce attraverso precise posture al controllo dell'unità corpo-spirito

Training autogeno di Schultz: metodo di autoipnosi in cui il paziente, soggetto e terapeuta allo stesso tempo, impara gradualmente a sciogliere tensioni muscolari ed a controllare gli stati emotivi

Rilassamento progressivo di Jacobson: secondo quanto verificato da Edmund Jacobson, neurofisiologo americano, insegna a prendere coscienza degli stati di tensione o rilassamento dei muscoli ed a modificarli con un training di rilassamento progressivo e metodico



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

Kinesiterapia: Tecniche

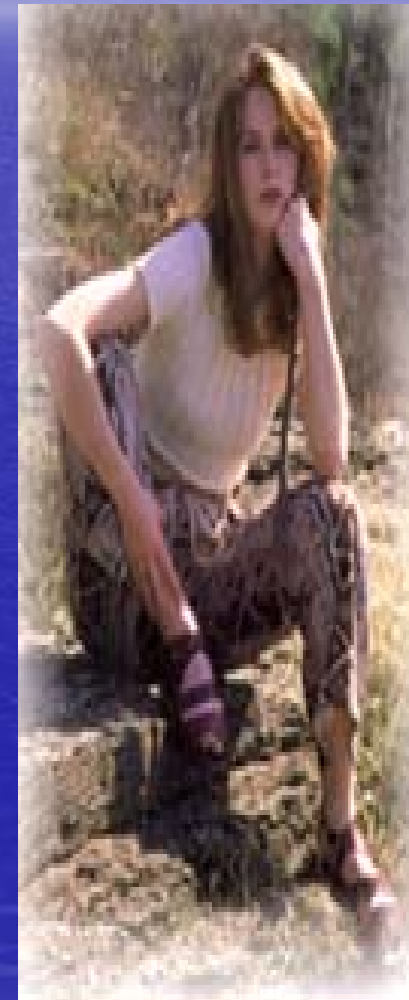
Tecniche "dolci"

Feldenkrais: basato sulla presa di coscienza corporea, liberandosi di automatismi motori

"Chi cerca di correggersi non dovrebbe lottare contro i propri errori e le proprie deviazioni e volerli controllare con la propria forza; deve invece cercare di servirsene per dirigere la propria correzione"

L'obiettivo è quello di muoversi con minore sforzo ottenendo il massimo risultato, ricercando più la conoscenza delle sensazioni corporee che lo sforzo.

In particolare lo sforzo, specie se inutile o "atteso", crea irrigidimenti muscolari difficili da superare per qualsiasi atleta



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA

Kinesiterapia: Tecniche

Metodo McKenzie

Il trattamento punta sul coinvolgimento attivo del paziente per la risoluzione dell'episodio algico in corso, fornendo gli strumenti per prevenire le recidive.



Auto-trattamento basato sullo stile di vita del paziente, che diviene capace di controllare e lenire il proprio dolore in sicurezza e con efficacia



Indipendenza del paziente da Medico/Fisioterapista
Riduzione dei costi per visite/terapia



PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE RACHIALGIE NELL'ATLETA Conclusioni

“Rendere possibile l'impossibile
Solo quello che si può fare con facilità e piacere può
diventare un'abitudine ed essere di costante utilità”

Moshe Feldenkrais
(Russia)



Muoversi con minore sforzo
Avere coscienza del corpo e dei suoi stati emotivi



**Riuscire a mantenere il controllo dell'unitarietà
mente-corpo**



GRAZIE