

Dott. Stefano Masiero  
Ricercatore dell'Università di Padova  
Servizio di Riabilitazione Ortopedica  
Azienda Ospedaliera di Padova

Negli ultimi anni un numero crescente di studi epidemiologici ha dimostrato che la frequenza di mal di schiena è particolarmente elevata negli atleti che praticano attività sportiva competitiva e ciò è vero, in special modo, per gli atleti adolescenti e più giovani che risultano interessati in percentuali tra il 30 ed il 50% dei casi. Questa breve esposizione sarà proprio dedicata a questi atleti. Caratteristicamente il mal di schiena nei giovani sportivi è di breve durata (qualche giorno o poche settimane), si localizza in sede lombare o, più raramente, nel tratto dorsale medio-inferiore e presenta un andamento cosiddetto "meccanico", caratterizzato cioè dalla comparsa o dall'aggravamento durante o subito dopo l'allenamento o la competizione e dalla risoluzione, spesso completa, con il riposo.

### **Traumi e colonna vertebrale**

Usando un linguaggio sportivo possiamo dire che il mal di schiena è un segnale che la colonna vertebrale non è "in forma"; ciò vuol dire che un qualche evento ha prodotto un danno sulle strutture della colonna vertebrale. Durante lo svolgimento dell'attività sportiva il danno può essere prodotto attraverso 2 eventi:

- 1) trauma acuto, detto anche macrotrauma come ad esempio, un sollevamento di un grosso peso, una caduta improvvisa, ecc.;
- 2) microtraumi ripetuti, anche poco intensi, cioè sollecitazioni ripetitive dovute, ad esempio, alla ripetizione dello stesso gesto atletico, possono determinare un trauma chiamato da "sovraccarico" sulle strutture della schiena.

Entrambi questi eventi traumatici possono superare la capacità di resistenza dell'osso vertebrale procurando un danno alle strutture muscolari e scheletriche (ad esempio, uno stiramento o una contusione ossea). Nella maggioranza dei giovani il disturbo doloroso si risolve spontaneamente in qualche giorno o poche settimane, senza interventi medici specifici. Quando, invece, il mal di schiena persiste oltre i 15-20 giorni, ostacolando lo svolgimento dell'attività sportiva, è opportuno rivolgersi al proprio pediatra o medico di fiducia che provvederà ad una prima visita e, se lo riterrà necessario, invierà il giovane atleta ad uno specialista della colonna vertebrale (non tutti i fisiatristi/ortopedici lo sono). In questo caso l'intervento medico è principalmente rivolto a escludere la presenza di alterazioni ossee specifiche che potrebbero essere state favorite dal trauma acuto o dal sovraccarico. Tra queste lesioni, fortunatamente rare, ricordiamo un difetto di crescita ossea dei corpi vertebrali lombari (chiamato con il nome di Malattia di Scheuermann), che sembra preferire giovani che praticano attività sportive che richiedono frequenti movimenti di flessione del rachide lombare (ad esempio, pesi, lotta, sci alpino, tuffi canottaggio, equitazione, ecc.) e la spondilolistesi (uno spostamento sul piano sagittale di una vertebra rispetto alla

sottostante) che sembra privilegiare i giovani che praticano attività sportive che richiedono frequenti movimenti di iperestensione, cioè piegamenti all'indietro della schiena (ad esempio, ginnastica artistica, pallavolo).

In realtà va però ricordato che molti ragazzi interessati da queste ultime due alterazioni descritte non praticano nessuno sport per cui l'esatto ruolo dello sport quale causa di queste lesioni non appare ancora completamente chiaro.

### **Prevenzione e Riabilitazione**

In caso di persistenza del mal di schiena, sarà necessario effettuare della riabilitazione con lo scopo sia di favorire un rapido e completo reintegro nello sport, sia di prevenire l'instaurarsi di un danno vertebrale irreparabile. Sarà, pertanto, necessario ricorrere a interventi utili a sedare il dolore, prevenire il fenomeno del decondizionamento fisico, recuperare la forza muscolare e la flessibilità della colonna vertebrale e, infine, nell'ambiente sportivo, realizzare quegli aggiustamenti del gesto atletico o quegli interventi sulle attrezzature o sulle strategie d'allenamento utili a prevenire recidive. Per ottenere ciò è fondamentale, oltre alla consapevolezza dell'atleta, anche un adeguato spirito di collaborazione da parte dei componenti dell'equipe di medicina sportiva (fisiatra, ortopedico, medico dello sport, fisioterapista, chinesiologo, allenatore, preparatore atletico, ecc.). Risulta da alcuni studi che l'apprendimento di un corretto gesto atletico in età giovanile può prevenire il mal di schiena sia in età giovanile, sia in età adulta.

Infine, solo eccezionalmente sarà necessario abbandonare l'attività sportiva intrapresa a causa del mal di schiena.