



Il trattamento fisioterapico nei disturbi lombari

L'IMPORTANZA DI UN PERCORSO RIABILITATIVO COMPLETO E PERSONALIZZATO NEI PAZIENTI AFFETTI DA DISTURBI DEL RACHIDE LOMBARE

Il percorso fisioterapico di un paziente con disturbi del rachide lombare può essere idealmente suddiviso in due fasi: nella **prima fase** il trattamento prevede principalmente manovre di terapia manuale, che il terapeuta esegue con lo scopo di ridurre la sintomatologia dolorosa, eliminare eventuali segni radicolari compressivi residui (nel caso di lombosciatalgia e/o lombocruralgia) e ridurre il sovraccarico a livello miofasciale ed articolare. La **seconda fase** prevede un programma di lavoro attivo volto a ripristinare la forza e un adeguato reclutamento della muscolatura profonda del rachide lombare: questo tipo di attività viene spesso sottovalutata o addirittura ignorata, ma risulta di fondamentale importanza per mantenere i progressi raggiunti nella prima fase di

trattamento e poter ritornare alle normali attività della vita quotidiana riducendo la possibilità di recidive. Alcuni studi hanno dimostrato come non sia soltanto il reclutamento di questi muscoli profondi del tronco ad essere importante, ma soprattutto come essi vengono reclutati: la co-contrazione dei muscoli trasverso dell'addome e multifido, ad esempio, anticipa qualunque movimento lombare. Ciò suggerisce che questi muscoli anticipino forze che possono agire sulla colonna stabilizzando l'area prima che avvenga il movimento. Quest'ultimo concetto, risulta fondamentale al fine di avere un corretto approccio al rinforzo di tutti i muscoli deputati alla stabilità del rachide lombare. La stabilizzazione attiva del rachide avviene in un primo momento attra-



*Dott. Manna Vincenzo
Dott. Sgavichia Dino
Fisioterapisti Centro Hope*

verso un trattamento individuale: il terapeuta facilita e guida il paziente nei movimenti, facendogli "sentire" quali muscoli contrarre e come eseguire correttamente gli esercizi che una volta appresi verranno eseguiti autonomamente a domicilio.

Il percorso ottimale prevede l'inserimento del paziente in corsi strutturati a piccoli gruppi: in questo senso può essere utile un corso basato su esercizi di Clinical Pilates, un metodo che si propone di migliorare la percezione ed il tono di specifici gruppi muscolari che hanno la funzione di stabilizzare il rachide, migliorando al contempo la mobilità delle articolazioni periferiche e la percezione del nostro corpo nello spazio, anche allo scopo di recuperare, per chi pratica sport, il gesto sportivo allontanando rischi di infortuni.



 **Piccole Figlie Hospital**



PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
collegarsi al sito www.hope-hpf.it
rivolgersi alla segreteria del Centro
chiamando lo 0521 917720