

Lesioni sportive: Colpo della strega

Senza un trattamento appropriato, il colpo della strega può provocare problemi a lungo termine. Questo aiuto si sofferma sugli aspetti terapeutici e profilattici.

Definizione: diverse strutture della zona lombare della colonna vertebrale subiscono un trauma in seguito a movimenti bruschi e incontrollati.

Sintomi: dolori all'altezza della zona lombare della colonna vertebrale (senza irradiazioni), dolori nei movimenti e a riposo, forte tensione muscolare, postura asimmetrica.

Prime cure: chiamare un medico o un fisioterapista.

Terapia: rimanere a riposo durante la fase acuta che dura da tre a cinque giorni. Assumere una posizione che non provoca dolore. Per alleggerire la schiena elevare le gambe in modo tale che ginocchia e fi anchi formino un angolo di 90 gradi. In seguito iniziare a svolgere esercizi leggeri di stabilizzazione (muscolatura stabilizzante locale, vedi inserto pratico «mobile» n. 1). Aumentare progressivamente l'intensità degli esercizi basati sulla forza (muscolatura motoria globale). Dopo una-tre settimane i sintomi dovrebbero scomparire.

Profilassi: postura corretta durante il sollevamento di pesi ed evitare movimenti rotatori gravosi per la schiena. Allenare la muscolatura stabilizzante addominale e dorsale.

Fonte: «mobile» 6/2007, pagg. 36-41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO