



Mal di schiena funzionale

Il mal di schiena nei bambini e negli adolescenti può avere cause molto diverse. La stragrande maggioranza dei problemi sono in realtà innocui, i cosiddetti "mal di schiena funzionali". Ciò significa che il dolore deriva dal sovraccarico dei muscoli e non è causato da una malattia nella zona delle ossa (vertebre), dei dischi intervertebrali o degli organi adiacenti alla colonna vertebrale (ad es. reni, grandi vasi sanguigni).

Quali sono i sintomi dei dolori muscolari?

- In genere si verificano durante o dopo uno sforzo fisico, così come durante lunghi periodi da seduti o in piedi
- Il carattere del dolore è piuttosto sfumato e diffuso
- In alcuni casi compare un dolore molto forte ed improvviso (ad esempio colpo della strega nella regione lombare, dolore al collo)
- Spesso è interessata la regione a fianco della colonna vertebrale, di frequente nella zona lombare
- L'irradiazione nelle gambe, i dolori a riposo o notturni e la febbre sono tipicamente assenti

Come può verificarsi un sovraccarico muscolare?

- Il sovraccarico muscolare è molto comune durante gli scatti di crescita della colonna vertebrale, tipicamente tra i 10 e i 15 anni.
- Durante questo periodo il tronco cresce di diversi centimetri all'anno, mentre i muscoli, che crescono più lentamente, diventano troppo deboli (insufficienza muscolare relativa)
- Elevati livelli di attività sportiva o un insufficiente livello di allenamento della schiena e dei muscoli addominali di solito contribuiscono allo sviluppo dei sintomi

Cosa si può fare per contrastare questi sintomi?

- Riduzione o aggiustamento degli sforzi e del carico
- Applicazioni di caldo (ad esempio bagni caldi, anche con additivi per migliorare la circolazione del sangue, impacchi di fango)
- Massaggi
- Esercizi di allungamento controllato
- Stimolazione fasciale (Black Roll)
- Farmaci: li prescriviamo solo in caso di dolore molto forte (farmaci antinfiammatori), di solito solo per pochi giorni
- Apps come ad esempio "Rumpfzirkel" (o tramite le casse malattia)



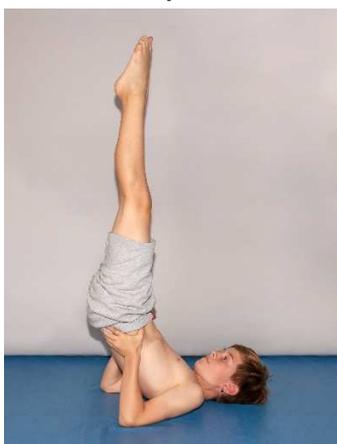
Come si possono evitare questi dolori muscolari?

- Il modo migliore è attraverso un allenamento continuo e regolare con esercizi di stabilizzazione del tronco. Meglio 10-15 minuti al giorno, piuttosto che in maniera irregolare e intensiva
- Allungamento regolare, stimolazione fasciale
- Yoga, Pilates

Quando devo vedere di nuovo il dottore?

- Quando si verificano dolori notturni (svegliarsi a causa del dolore), irradiazione del dolore alle gambe, febbre di non chiara origine
- Nessun miglioramento nonostante la terapia per 4-6 settimane

Quali esercizi posso inserire nella mia attività quotidiana?



Allungamento di tutto il corpo per migliorare la motilità globale



Esercizi con rullo miofasciale (tipo Black Roll) per aumentare la motilità e contro le contratture



Esercizi per rinforzare il core addominale e quindi aumentare la stabilità del tronco e dell'asse corporeo



Rinforzo del tronco da una posizione di partenza adattata individualmente - Il livello di difficoltà può essere aumentato secondo le proprie esigenze, ad es. dalla posizione di partenza (ad es. entrambe le gambe allungate) o in termini di tempo (ad es. da 20 a 30 secondi) o, come mostrato in figura, combinando con una rotazione supplementare del tronco



Allenamento sensomotorio propriocettivo per migliorare le capacità motorie. Miglioramento della coordinazione inter e intramuscolare.