Lesioni alla colonna vertebrale

Autor(en): **Geller, Luise**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999876

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lesioni alla colonna vertebrale

di Luise Geller, Dr. med.

Nell'attività quotidiana, la colonna vertebrale viene sollecitata in modo differente a seconda del portamento del corpo. Ad esempio, la posizione nella stazione eretta sollecita la colonna vertebrale in modo consistente ciò che vale anche per la posizione seduta.

Tuttavia, i dischi intervertebrali vengono soprattutto «caricati» nell'azione di portare pesi. In alcune discipline sportive, la colonna vertebrale è esposta a sforzi eccessivi. Lesioni a questo apparato possono coinvolgere anche le radici nervose. L'esperienza insegna che infortuni alla colonna vertebrale si manifestano là dove, prima dell'inizio dell'attività sportiva, v'era già una lesione, la quale è divenuta più pronunciata con l'esercizio fisico. Il 15-20% dei ragazzi hanno difetti di portamento all'inizio della scolarità e la percentuale tocca il 50% al termine del periodo scolastico obbligatorio. Le cause di questi errori di portamento sono da ricercare nella mancanza di attività motoria, nel numero insufficiente di lezioni di educazione fisica e, in parte, nella non idoneità dei mobili scolastici. Il piegamento laterale e l'allungamento del corpo intervertebrale si manifesta nella scoliosi, lesione che si osserva nei tiratori, giavelottisti, astisti e giocatori di tennistavolo. Gli atleti di queste discipline sono esposti a forti torsioni della colonna vertebrale accompagnati da posizioni statiche, movimenti di lancio e di trazione ripetuti. Queste situazioni sono facilmente riconoscibili e dunque lo svolgimento di un programma di ginnastica speciale, evitando nel contempo di effettuare movimenti unilateriali, può bastare per riacquistare l'integrità completa della colonna vertebrale.
Lo sforzo alla colonna vertebrale viene sopportato soprattutto dai dischi intervertebrali. Essi reggono abbastanza bene sforzi verticali, in minor modo, flessioni e rotazioni esagerate, mentre, relativamente male, allungamenti eccessivi. Questi risultati di una ricerca sono stati osservati in modo costante nel gruppo di sportivi esaminati. Ad esempio, i sollevatori di pesi non hanno mostrato sovraccarichi ai dischi intervertebrali grazie a una esecuzione corretta del movimento. Al contrario, la posizione curva della schiena negli atleti di canottaggio, di vela e di ciclismo provoca, con un improvviso cambio di posizione, lesioni al tessuto dei dischi intervertebrali.
Movimenti rotatori si ripercuotono negativamente sulla colonna vertebrale come mostrato da ginnasti agli attrezzi. Anche giocatori di golf, sciatori e giocatori di tennis evidenziano il pericolo delle rotazioni. Al contrario, l'equitazione porta dei benifici alla colonna vertebrale; infatti, la corretta posizione sulla sella evita i problemi alla colonna vertebrale e, in più, allevia i dolori già presenti.
La radiografia presentata su questa pagina mostra la formazione di una fessura (spondilolisi) nell'articolazione intervertebrale. Questa viene segnalata nel 30-50% di atleti di alcune discipline, come la ginnastica agli attrezzi, i tuffi, il giavellotto. È stato osservato che questa fessura si manifesta soprattutto negli atleti di alta prestazione.
La formazione della fessura è spesso accompagnata dal scivolamento della vertebra. Se la diagnosi va in questa direzione, i giovani dovrebbero evitare di praticare queste discipline. Si può altresì affermare che gli infortuni non si manifestano solamente nelle colonne vertebrali già lese, ma possono anche capitare a sportivi con un apparato funzionale sano.
In caso di infortunio alla colonna vertebrale, come una frattura della vertebra, si può ricominciare l'attività fisica solamente dopo la completa guarigione della lesione. La percentuale di infortuni alla colonna vertebrale nello sport sono di secondaria importanza; tuttavia, nella maggior parte dei casi, si tratta di gravi lesioni. La sensibilità e la capacità di carico della colonna vertebrale dipende dalla sua forma e dalla sua struttura.
È assai difficile, nella medicina dello sport, calcolare la capacità di carico delle varie parti del corpo, in quanto la capacità di resistenza del tessuto può essere stimata in modo vago. Per questo motivo si tende a ritenere che gli sportivi con una colonna vertebrale già lesa dovrebbero astenersi dallo sport di alta prestazione. □

Scivolamento dell'ultima vertebra lombare in avanti (freccia grande) e formazione della fessura nell'articolazione.