

IL MAL DI SCHIENA NEL VOLLEY



Giorgio Pasetto

Dottore in scienze motorie

Dottore in osteopatia

Responsabile Progetto VolleyLab

Coordinatore Sanitario Marmi Lanza BluVolley Verona

gpasetto@centrobernstein.it

tel. 045/8300454

IL MAL DI SCHIENA NEL VOLLEY

Spesso mi capita di incontrare pallavolisti che lamentano dolore lombare in particolare a livello L5-S1.

Abbiamo recentemente, una ipotesi teorica specifica per il mal di schiena nel Volley.

Il movimento della “schiacciata” è un movimento asimmetrico ed inoltre è un movimento che viene ripetuto molte volte; I ripetuti “muri difensivi” e i balzi continui sottopongono i dischi vertebrali a stress meccanici.

In particolare la “schiacciata” richiede una forza esplosiva (potenza) significativa.

Questo gesto tecnico può determinare una disfunzione vertebrale adattativa a livello D12-L1.

Il tratto vertebrale D12-L1 rappresenta il “giunto cardanico” della nostra colonna vertebrale, ovvero la zona che consente la massima libertà nei movimenti di torsione dorso-lombare.

Se per qualche ragione microtraumatica e/o macrotraumatica il giunto cardanico va in disfunzione (disfunzione dorso-lombare) determina un sovraccarico funzionale sulle vertebre lombari sottostanti. Le vertebre lombari sono costruite biomeccanicamente per la compressione e per la flessione-estensione della colonna vertebrale, ma sono deboli se sottoposte a

torsione ed in particolare il disco intervertebrale è l'anello debole della struttura vertebrale lombare (da L1 a S1).

Se il disco intervertebrale si indebolisce possiamo passare attraverso 4 livelli successivi di lombalgia:

- 1) Lombalgia lieve da discopatia, ovvero iniziale sofferza discale;
- 2) protrusione discale lieve, di grado 1 / 2, ovvero derangement (debordamento) lieve del disco intervertebrale posteriormente;
- 3) protrusione discale media, di grado 2 / 3 con peggioramento del derangement discale;
- 4) ernia discale e/o protrusione grave, con fuoriuscita di liquido dal nucleo polposo e possibile compressione della radice nervosa.

Questa progressione evolutiva negativa può fortunatamente essere bloccata e regredire.

COME VALUTARE LA DISFUNZIONE TORACO-LOMBARE ?

La modalità per valutare le disfunzioni vertebrali viene fatta con il test dei pollici montanti.

COME TRATTARLA ?

L'importante è cercare la causa biomeccanica dello squilibrio della cinematica vertebrale e cercare di normalizzare la situazione. La conseguenza della normalizzazione biomeccanica determinerà la riduzione del dolore, della contrattura e dell'infiammazione.

COME MANTENERE I BENEFICI AQUISITI ?

Gli esercizi di Core-Stability per rinforzare la muscolatura addominale e paravertebrale profonda, associati agli esercizi ipo-pessivi per il trasverso dell'addome aiutano a prevenire la lombalgia nel giocatore di pallavolo.



Test dei Pollici montanti



Disco intervertebrale