

La lombalgia: trattamento rieducativo in acqua.

Il dolore lombare colpisce statisticamente otto persone su dieci almeno una volta nella vita. In merito a questo argomento tanto è stato detto e scritto. Molti hanno cercato d'individuare le possibili cause (ne sono state elencate almeno 800), tra queste dobbiamo sicuramente citare l'evoluzione dell'uomo che ha visto il suo passaggio dalla posizione quadrupedica a quella eretta. Questo sviluppo ha portato ad una riduzione della base d'appoggio e ad un innalzamento del baricentro. La colonna vertebrale, per sopperire alla mancata retroversione pelvica, si è adattata con la strutturazione delle curve fisiologiche, al tempo stesso interi gruppi muscolari hanno modificato la loro funzione, mentre la gravità ha amplificato la sua azione negativa sull'intera struttura.

A queste prime cause, legate all'evoluzione dell'uomo, devono aggiungersi quelle rappresentate dallo stile di vita. Sedentarietà, posture viziate mantenute a lungo, carenza di una corretta motricità, sovrappeso, ecc, rappresentano solo alcune delle nuove problematiche dell'era moderna

Per questi motivi le linee guida, tracciate dalle discipline che si occupano della prevenzione e cura di questa patologia, presentano alcuni punti in comune che, a loro volta, tendono ad invertire i parametri negativi presenti nelle attività quotidiane.

Gravità- riduzione della gravità con posizioni in decubito
Sedentarietà – esecuzione di semplici movimenti
Rigidità - recupero della mobilità con esercizi d'allungamento
Minore forza - rinforzo specifico di alcuni gruppi muscolari
Stress psico-fisico – rilassamento
Cattive abitudini – consigli utili

Alterato schema corporeo – rieducazione schema corporeo attraverso, conoscenze anatomiche, propriocezione, interiorizzazione di immagini motorie corrette.

Tutti questi aspetti possono essere facilmente riprodotti e proposti nell'ambiente acqua: GRAVITA' - All'interno della vasca rieducativa, la riduzione della gravità, favorita dal livello d'immersione o dalla posizione in decubito, si associa alla temperatura dell'acqua (34°/35°) ed al massaggio che questa offre sulle parti del corpo, il tutto facilita ed amplifica il rilassamento psico-fisico. Per sfruttare ulteriormente le due forze che si oppongono in acqua, gravità e galleggiamento, possiamo utilizzare contemporaneamente una cintura di pesi posta intorno al bacino, ed una o due cinture galleggianti posizionate intorno al busto. La pedalata o la posizione eretta in acqua alta, saranno così accompagnate da una continua trazione sulla colonna vertebrale. Anche l'inspirazione più ampia, grazie ad un maggior volume d'aria nei polmoni, favorirà una maggiore distensione della porzione dorso-lombare.

SEDENTARIETA' – I dischi intervertebrali risentono positivamente del movimento e dell'alternanza tra carico e scarico. Il disco non possiede una propria vascolarizzazione e può essere paragonato ad una spugna. La pressione tende a far allontanare l'acqua, fonte di nutrimento, presente nel suo interno, viceversa la decompressione ne favorisce il ritorno, da ciò si deduce che pressioni continue e prolungate favoriscono il fenomeno di disidratazione e invecchiamento del disco. Semplici movimenti eseguiti in assenza di carico sono utili per rallentare questo processo comunque fisiologico.

RIGIDITA' – La limitazione dell'escursione articolare può rappresentare la causa principale o l'effetto del dolore riferito dal paziente. Comunque sia, nella maggioranza dei casi, la fisiologica ampiezza dei movimenti, rappresenta un segno clinico importante da tenere in forte considerazione. La temperatura dell'acqua (34° - 35°), associata alla riduzione del tono per effetto della ridotta gravità, facilita il recupero e il mantenimento del R.O.M.

MINORE FORZA – La colonna vertebrale e l'intero corpo sono sostenuti dall'azione delle strutture capsulo-legamentose e muscolo-tendinee. La stazione eretta rappresenta una "sfida" all'azione della gravità, il suo mantenimento presuppone un grosso impegno delle componenti statiche e dinamiche. Un corretto rapporto di forza e resistenza tra muscoli agonisti ed antagonisti, costituisce un obiettivo importante da perseguire per il benessere della colonna. L'acqua offre una resistenza idrodinamica personalizzata poiché direttamente proporzionale alla velocità di spostamento. Inoltre, escludendo l'utilizzo di resistenze galleggianti o elastiche, durante il movimento in acqua sia il muscolo agonista che quello antagonista compiono un lavoro isotonico concentrico, scongiurando il rischio di un possibile squilibrio muscolare.

STRES PSICO-FISICO - Il movimento in acqua non interessa soltanto l'apparato muscolo-scheletrico, ma è l'espressione di una corporeità globale che include anche le componenti psichiche. L'attività fisica in acqua, grazie alla facilitazione del movimento ed alla diminuzione del dolore, determina un impatto psicologico positivo.

Nell'ambiente acquatico la persona con difficoltà motorie sperimenta la gratificazione che deriva dal sentire il proprio corpo o le singole parti di esso in grado di muoversi, ciò induce una ripresa di fiducia corporea e aiuta a riacquistare stima di sé.

La maggiore attenzione richiesta al paziente per il movimento praticato nel mezzo liquido (che non è il suo habitat abituale) determina anche una migliore memorizzazione delle varie fasi della progressione cinetica.

CATTIVE ABITUDINI – Essendo il dolore lombare l'espressione di una lenta evoluzione degenerativa dei dischi intervertebrali, ed essendo la nostra ora di lezione una piccola parte dell'intera giornata all'interno della quale le persone possono compiere movimenti o mantenere posture scorrette, il nostro compito non deve considerarsi concluso al rintocco del sessantesimo minuto, esso continua attraverso la correzione dei movimenti controproducenti e l'indicazione di quelli che possono apportare un beneficio durante l'intero arco della giornata.

ALTERATO SCHEMA CORPOREO – La rappresentazione mentale del proprio corpo, l'immagine visiva della colonna vertebrale e della sua singola unità funzionale, la visione del muscolo e della sua struttura, ecc, costituiscono degli elementi utili al paziente per capire e meglio comprendere gli esercizi proposti, i movimenti più corretti e quelli sconsigliati. Con semplici esempi, eseguiti utilizzando attrezzi presenti in piscina, o utilizzando la presenza di tavole anatomiche, l'operatore può creare nel paziente l'immagine mentale del problema anatomico, questo è molto utile per motivare il paziente ad una continuità dell'esercizio fisico condotto sia in acqua che a secco.

Da ogni singolo aspetto trattato è possibile prendere spunti per strutturare una serie di esercizi specifici. L'operatore deve essere consapevole dei vantaggi offerti dall'acqua, al tempo stesso deve comprendere che l'attività motoria in acqua fa parte di un contesto più ampio che prevede l'integrazione di attività svolte in presenza della gravità.