



RUBRICA - L'inverno è alle porte e tutti i buoni propositi agostani sono ormai un lontano ricordo.

La ricerca di una valida motivazione per infilarsi le scarpe ed uscire a correre è impresa ardua. Talmente ardua che persino il vostro mental coach fresco di laurea ottenuta con due fine settimana e tre mila euro potrebbe avere delle difficoltà.

Molto più semplice è trovare il pretesto per restare a casa dedicandosi ad una maratona televisiva.

Attenzione però: non tutte le scuse alle quali la coscienza si appiglia per starsene sul divano ad accumulare grasso sulle maniglie dell'amore e colesterolo nei vasi sanguigni sono valide.

All'evergreen "con questo tempo come si fa ad uscire" si accompagna spesso l'altrettanto classico "ho **mal di schiena**, la corsa mi fa male".

Nella versione semplice o in quella upgrade "Ho un'ernia, il neurochirurgo me l'ha proibito", qualsiasi problema alla schiena sembra la miglior scusa per scrivere la parola fine alla storia di amore mai nata fra voi e la corsa.

Chiunque sia in possesso di qualche nozione di neurofisiologia e biomeccanica (basta una ricerca in Google per essere esperti in materia) sa che nella colonna vertebrale ci sono dei "dischi" che fungono da ammortizzatori. E, come tutti gli ammortizzatori, se sottoposti a stress ripetuti si consumano.

Poiché durante la corsa si hanno in media circa diecimila "impatti" all'ora, la conclusione parrebbe scontata.

Un recente studio ha tuttavia rivelato che chi corre ha dischi più spessi ed idratati rispetto a chi non pratica la corsa, smentendo così quanti sostengono che il corpo umano sia una macchina e che impatti ripetuti sul terreno arrechino inevitabilmente danno al nostro "sistema di ammortizzazione".

In realtà il **mal di schiena** è un problema multifattoriale e non esistono connessioni certe tra la “qualità radiologica” dei dischi e il dolore.

I fattori di rischio principali per l’insorgenza e lo sviluppo del mal di schiena sono sovrappeso e obesità: la corsa è il miglior metodo per perdere peso.

La **sedentarietà può al contrario causare lombalgie e cervicalgie** a causa della perdita di forza dei muscoli che ci sostengono: correndo si attivano e si rinforzano anche tutti i muscoli del tronco.

Stress, ansia, depressione e mancanza di sonno sono altri fattori determinanti per il mal di schiena: **l’esercizio fisico è uno dei modi migliori per combattere lo stress.**

Archiviato dunque il mal di schiena come scusa per non uscire a sudare in pantaloncini al freddo avete due opzioni: trovarne un’altra o... infilare le scarpe ed iniziare a correre!

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici

Riceve a LECCO, poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69

MANDELLO DEL LARIO Via Dante Alighieri 35

OLGINATE via San Rocco 7

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

12 ottobre - [**Fisio Online. La dura guerra contro la “postura scorretta” inizia in tenera età**](#)

30 agosto - [**Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)**](#)

29 maggio - [**Fisio Online. I 10 “Comandamenti” del resegupper**](#)

28 marzo - [**Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore**](#)

10 gennaio - [**Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare**](#)

20 novembre - [**Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino**](#)

8 settembre - [**Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi**](#)

29 luglio - [**Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont**](#)

20 aprile - [**Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?**](#)

9 marzo - [**Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?**](#)

1 febbraio - [**Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci**](#)

10 gennaio - [**Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!**](#)

14 dicembre - [**Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**](#)

26 ottobre - [**Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?**](#)

14 settembre - [**Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**](#)

24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)

1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)