

La nostra lettrice Sara ci scrive:

Buongiorno, da 5 anni pratico Corsa in maniera agonistica, mezze maratone e un paio di maratone all'anno, senza aver mai avuto problemi ma da sei mesi soffro di un grosso mal di schiena che non mi permette più di correre come prima, ho sentito alcuni specialisti e fatto una radiografia che ha dato "Iniziali segni di artrosi sacro-iliaca bilaterale" di seguito riporto tutto il referto:

RX COLONNA LOMBOSACRALE PROVE DINAMICHE

-RX COLONNA LOMBOSACRALE

Modesti segni di sondilosi lombare senza significative alterazioni in ampiezza a carico degli spazi discali lombari Iniziali segni di artrosi interapofisiologica posteriore lombare.

Accentuazione della lordosi fisiologica del tratto in esame Lieve rotazione in senso antiorario dei corpi vertebrali lombari.

-RX BACINO

Aspetto lievemente sclerotico delle volte acetabolari senza significative alterazioni in ampiezza a carico degli spazi articolari coxo-femorali corrispondenti.

Microcalcificazioni a livello delle parti molli in prossimità del ciglio acetabolare superiore DX.

Iniziali segni di artrosi sacro-iliaca bilaterale.

Riuscireste ad indicarmi se con alcuni rimedi (esclusi gli antinfiammatori tipo Brufen che già prendo anche troppo spesso ma senza risolvere in maniera duratura) come particolari esercizi fisici, stretching o altro posso migliorare la mia situazione?

Volevo cercare una soluzione prima di abbandonare l'attività agonistica.

Risponde il Dottor Marco Ferraresi - Specialista in ortopedia e traumatologia

- Patologia Spalla e Ginocchio - Chirurgia Protesica Articolare - Traumatologia Sportiva

Gent. ma Sara purtroppo non mi dici che età hai. So che generalmente non si chiede alla signora ma i medici fanno eccezione...!

Sarei curioso di vederle queste radiografie... A volte "iniziali segni di artrosi..." non vuol dire un bel niente... è una mera descrizione radiologica che spesso NON ha alcuna correlazione con la clinica.

Potrebbe, in pratica, trattarsi di tutt'altro! Io credo che tu debba rivolgerti ad un bravo Medico Fisiatra che ti faccia un Programma di tipo riabilitativo per il rinforzo dei mm. addominali e dei mm. dorsali. Stretching, McKenzie, ecc, ecc.

Io proverei anche con Pilates.

Artrosi sacro-iliaca bilaterale? Meglio farsi vedere da un buon fisiatra

Scritto da Dott. Marco Ferraresi
Venerdì 09 Marzo 2012 22:54 -

Prenditi un bel periodo da dedicare alla colonna e poi si vedrà.