



L'infiammazione del nervo sciatico - si parla di sciatalgia - se trascurata o sottovalutata può costringere allo stop forzato degli allenamenti anche il podista più pervicace che non si ferma davanti a niente. Per quanto riguarda i sintomi, il dolore parte dalla zona lombare con una sensazione come di una puntura rovente, all'inizio molto leggera ma che può diventare davvero dolorosa e irradiarsi verso i glutei e gli arti inferiori.

A causare materialmente l'infiammazione del nervo sciatico è la compressione della sua radice nella parte bassa della schiena, ma in termini podistici, la colpa è di una delle peggiori abitudini di noi runner, l'aumento non graduale dei chilometri oppure uno sprint tirato quando non si dovrebbe. Se all'inizio il dolore è molto localizzato e poco percettibile, il gesto ripetuto della corsa negli allenamenti successivi può solo peggiorare le cose. Oltre a rivolgersi al proprio medico si può fare affidamento a degli esercizi di scarico della zona lombare tanto per alleviare il problema oppure farsi fare dei massaggi da un fisioterapista per ridurre la contrattura. Eccovi un paio di esercizi di scarico per la sciatalgia: **Esercizio 1**: Mettetevi carponi e con le mani per terra, espirando muovete lentamente le anche verso i talloni, come a sedervi sopra e mantenendo la posizione per 30 secondi; ritornate nella posizione di partenza inspirando.

Esercizio 2

: Sdraiatevi e portate le ginocchia verso il petto in modo da portare la parte bassa della schiena a contatto con la terra; durante l'esercizio non inarcate il collo e non portate la testa indietro. Mantenete la posizione abbracciando le ginocchia finché non sentite rilassarsi la muscolatura della schiena.

Osteopatia e Sciatalgia La sciatalgia si riferisce al dolore o afflizione associati al nervo sciatico. Questo nervo scorre dalla parte inferiore del tratto spinale, verso la parte posteriore della gamba fino al piede. Un trauma o una pressione sul nervo sciatico può causare il caratteristico “dolore sciatico”: un dolore lancinante e bruciante che s’irradia dalla bassa schiena o anca, seguendo il percorso del nervo sciatico fino ad arrivare al piede.

Descrizione

Il nervo sciatico è il più grande ed il più lungo nervo del corpo. Circa lo spessore del pollice di una persona, questo nervo s’origina nella regione lombare, che è la parte più bassa della colonna vertebrale, e si estende fino al piede. Esso si dirama dalla schiena, passa tra le vertebre (componenti ossei del tratto spinale) e scorre attraverso la griglia pelvica o osso dell’anca. Il nervo passa attraverso l’articolazione dell’anca e continua giù verso la parte posteriore della gamba fino al piede. La sciatalgia è un disturbo molto comune e circa 40% della popolazione l’esperimenterà nella loro vita. Comunque, solo circa 1% presenta deficit motori o sensori nello stesso tempo. Il dolore sciatico può avere diverse cause ed il trattamento potrà basarsi sulla sottogiacente causa del problema. Di solito, tra le cause identificabili del dolore sciatico, la radicolopatia lombosacrale e la tensione alla schiena sono le più frequentemente sospettate. Il termine lombosacrale si riferisce alla parte bassa della schiena, e la radicolopatia descrive un problema alle radici del nervo spinale che passa tra le vertebre e dà inizio al nervo sciatico. Quest’area tra le vertebre è ammortizzata con un disco intervertebrale che assorbe gli shock. Se questo disco slitta o è danneggiato a causa di una malattia o di un trauma, la radice del nervo spinale può essere compressa dal tessuto scivolato o dal corpo vertebrale stesso. Questa compressione della radice del nervo invia un segnale di dolore al cervello. Sebbene il trauma attuale sia alla radice del nervo, il dolore può essere percepito come proveniente da una qualsiasi altezza lungo il nervo sciatico. Il nervo sciatico può essere compresso anche in altre maniere. Uno stiramento della schiena può causare spasmi muscolari della zona lombare, che causano una pressione sul nervo sciatico. In rari casi, infezioni, cancro, infiammazioni delle ossa o altre malattie possono essere la causa della pressione. Molto simile, ma spesso trascurata, è la sindrome del piriforme. Quando il nervo sciatico passa attraverso l’articolazione dell’anca, esso divide spazio con diversi muscoli. Uno di questi, il muscolo piriforme, è strettamente associato al nervo sciatico. In alcune persone, il nervo realmente corre attraverso il muscolo. Se il muscolo subisce un trauma o spasmi, il nervo sciatico viene compresso. In molti casi, la causa specifica della sciatica non è mai identificata. Circa la metà degli individui si ristabiliscono da un episodio di sciatica entro un mese. Alcuni casi possono dilungarsi alcune settimane di più e possono richiedere un trattamento aggressivo. In altri, il dolore può ritornare o diventare potenzialmente cronico.

fonte: <http://corrintoscana.myblog.it/archive/2009/12/22/infortuni-infiammazione-al-nervo-sciatico.html>