

CRONACA

# Il passo? Meglio se sostenuto Attenti alla discesa: può far male

Buoni consigli La camminata è fondamentale non solo dal punto di vista ortopedico. Praticarla in modo scorretto può però influire anche sul benessere della colonna



**L**a camminata, come confermato dal responsabile dell'Unità di traumatologia dello sport e chirurgia artroscopica dell'Irccs Istituto ortopedico Galeazzi è un esercizio importante, ma è sempre opportuno prepararsi alla camminata. Camminare, infatti, vuol dire anche percorrere dei chilometri ad un passo

medio alto, soprattutto quando si vuole consumare energia per un fattore metabolico. Meglio preferire una camminata in piano o in salita, rispetto alla discesa che comporta un eccesso di carico sulle articolazioni.

### Cosa ci dice l'istinto

Quando si cammina e si aumenta il passo il cervello invia un impulso che porta ad un istinto di mettersi a correre. Quello è il momento in cui la camminata raggiunge il maggior livello metabolico. La camminata deve essere veloce fino al momento in cui desideriamo correre, in quel preciso momento il passaggio dalla camminata alla corsa consentirebbe di utilizzare la forza dei tendini e ridurre conseguentemente il consumo di energia. Quindi camminando velocemente usiamo poco la forza elastica dei tendini. In questo passaggio il carico aumenta, quindi se sono presenti delle patologie come l'artrosi e se c'è uno scorretto asse meccanico, questo aumento di carico agisce in maniera negativa e accelera il quadro degenerativo artrosico delle articolazioni degli arti inferiori.

L'artrosi è legata al passare del tempo e se l'asse di carico è corretto le prime manifestazioni si hanno attorno ai 60-70 anni, in una fase della vita nella quale è sicuramente indicato camminare e non correre. Se però si cammina male a causa di problemi non risolti, queste manifestazioni si possono verificare già in giovane età. Soprattutto in chi ha problemi di carico, appunto, o a chi è stato sottoposto a interventi chirurgici che hanno debilitato le articolazioni, come ad esempio l'asportazione di un menisco. Il menisco, che un importante cuscinetto, un ammortizzatore del ginocchio, nel momento in cui viene a mancare fa sì che le superfici articolari vengano a contatto tra di loro e quindi degenerino più precocemente.

Camminare "male" influisce anche sul benessere della colonna, in particolare sul tratto lombare. Una asimmetria, quindi una differenza di lunghezza degli arti inferiori, può portare a una scoliosi o a un aumento della lordosi lombare nel tentativo di mantenere il bacino in asse e di consentire una deambulazione. Lombalgia e stress a carico degli ultimi dischi intravertebrali lombari possono avere conseguenze anche importanti come discopatie o ernie del disco.

### Le ripercussioni

Una camminata scorretta, quindi, nel 90% dei casi può avere ripercussioni anche a livello del rachide lombare. È molto importante così che la nostra quotidianità sia sempre accompagnata da attività fisica per mantenere una buona tonicità dei muscoli, soprattutto quelli che ci aiutano un corretto passo e cammino, nell'equilibrio e in una corretta postura ortostatica. Tra questi la muscolatura addominale, fondamentale nel mantenere una corretta postura, dei glutei e l'ileopsoas. Importante anche lo stretching che deve interessare tutti i muscoli degli arti inferiori.

Attenzione anche al sovrappeso che comporta un carico importante sulle nostre articolazioni. F. Gui.