

Dolore tipico della sciatalgia, il ruolo del muscolo piriforme

Se il dolore tipico della sciatalgia corre dietro la natica e la coscia, la causa può essere la retrazione del muscolo piriforme e non l'ernia del disco. Fondamentale uno stretching mirato

Spesso si avverte il dolore tipico della sciatalgia ma senza il dolore alla schiena. Questa condizione infatti si associa sovente alla protusione o erniazione del disco intervertebrale posto tra L5 ed S1 che, pigiando sul nervo sciatico arreca il tipico dolore dietro a natica e coscia. Ma quando, dopo aver fatto la risonanza magnetica, sul referto troviamo scritto che non ci sono ernie o protusioni rimaniamo sempre attoniti ed iniziamo a pensare che il dolore sia solo immaginario: troppo stress dicono alcuni!

Bhe... non è così. Infatti anche se il dolore corre dietro la natica e la coscia la causa può essere la retrazione del muscolo piriforme e non l'ernia del disco.

Il [piriforme](#) è un piccolo muscolo che si trova in fondo al gluteo, per intenderci è il muscolo che più si trova vicino alle ossa. Come tutti i muscoli profondi potremmo pensare che la sua funzione sia posturale mentre in realtà esso è un extrarotatore di femore, per capirci permette a tutto l'arto inferiore di ruotare verso fuori.

Questa funzione motoria però è spesso usata come strategia posturale. Chi lavora al banco del market, al bar o al front office, molto spesso per avvicinarsi ai clienti, si trova a sbilanciare le spalle in avanti senza poter mantenere il

bacino sotto la loro verticale per via dell'ostacolo rappresentato dal banco di lavoro. I muscoli spinali quindi chiedono aiuto ad altri muscoli per sostenere il peso di tutto il tronco che viene portato in avanti.

Una tecnica biomeccanica molto utilizzata è quella di spingere il bacino in avanti al fine di diminuire lo sbilanciamento del busto. Questo movimento viene proprio effettuato dal piriforme che cercando di ruotare verso l'esterno entrambe i piedi che rimangono invece ben ancorati al suolo, permette al bacino di essere spostato in avanti.

Ma il lungo e faticoso lavoro muscolare richiesto crea rigidità ed ipertrofismo. Il muscolo piriforme alla lunga diventa più massiccio e "duro". Questo aspetto da "macho" però comporta che il piccolo muscolo occupa più spazio e "pressi" i suoi vicini. Primo tra tutti il nervo sciatico che passa al di sotto di esso e superficialmente all'osso: il nervo si trova costretto in una morsa. Da qui il dolore neuropatico assimilabile a quello della sciatica.

Che fare quindi? La risposta è davvero facile e non consiste nel cambiare lavoro, occorre bensì fare stretching mirato.

Vediamo quindi altri due esercizi del nostro piccolo percorso per i glutei.

Esercizio 41 – Stretching del piriforme 1

Distenditi a terra con la schiena, fletti il ginocchio destro poggiando il piede a terra, poi fletti anche il ginocchio sinistro e poggia l'esterno della caviglia sinistra sul ginocchio destro.

A questo punto afferra il ginocchio destro con entrambe le mani e trazione gli arti inferiori così posizionati verso il

petto finché non avvertirai la giusta tensione al gluteo sinistro. Mantieni la posizione per 40 secondi e poi esegui dal lato opposto.

In questo esercizio i gruppi muscolari maggiormente interessati sono il grande gluteo, gli otturatori, il quadrato del femore ed il piriforme.

Esercizio 42 – Stretching del piriforme 2

Siediti su una sedia ed incrocia l'arto inferiore destro sul ginocchio sinistro. Ora porta il ginocchio destro in fuori fino a quando la caviglia destra non si trova poggiata sul ginocchio sinistro. Utilizza le mani per tenere ferma la caviglia sul ginocchio. A questo punto inclina il busto verso il ginocchio destro fino a quando non avvertirai la giusta tensione nel gluteo destro e mantieni la posizione per 40 secondi. Successivamente esegui dal lato opposto.

In questo esercizio i gruppi muscolari maggiormente interessati sono il grande gluteo, gli otturatori, il quadrato del femore ed il piriforme.

Dr Paolo Scannavini

pscannavini@gmail.com

Fisioterapista e Kinesiologo

Leggi anche:

[BACINO E FIANCHI, ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE ED ALLUNGAMENTO](#)