

GLI SPECIALI DI **Intimità**

Salute & Benessere

I CONSIGLI PER VIVERE IN ARMONIA CON IL CORPO E CON LA MENTE

FISIATRIA

S.O.S. MAL DI SCHIENA

Sforzi eccessivi, posture sbagliate e persino tensioni e stress mettono a dura prova la nostra colonna vertebrale. Che ha bisogno di abitudini e stili di vita corretti

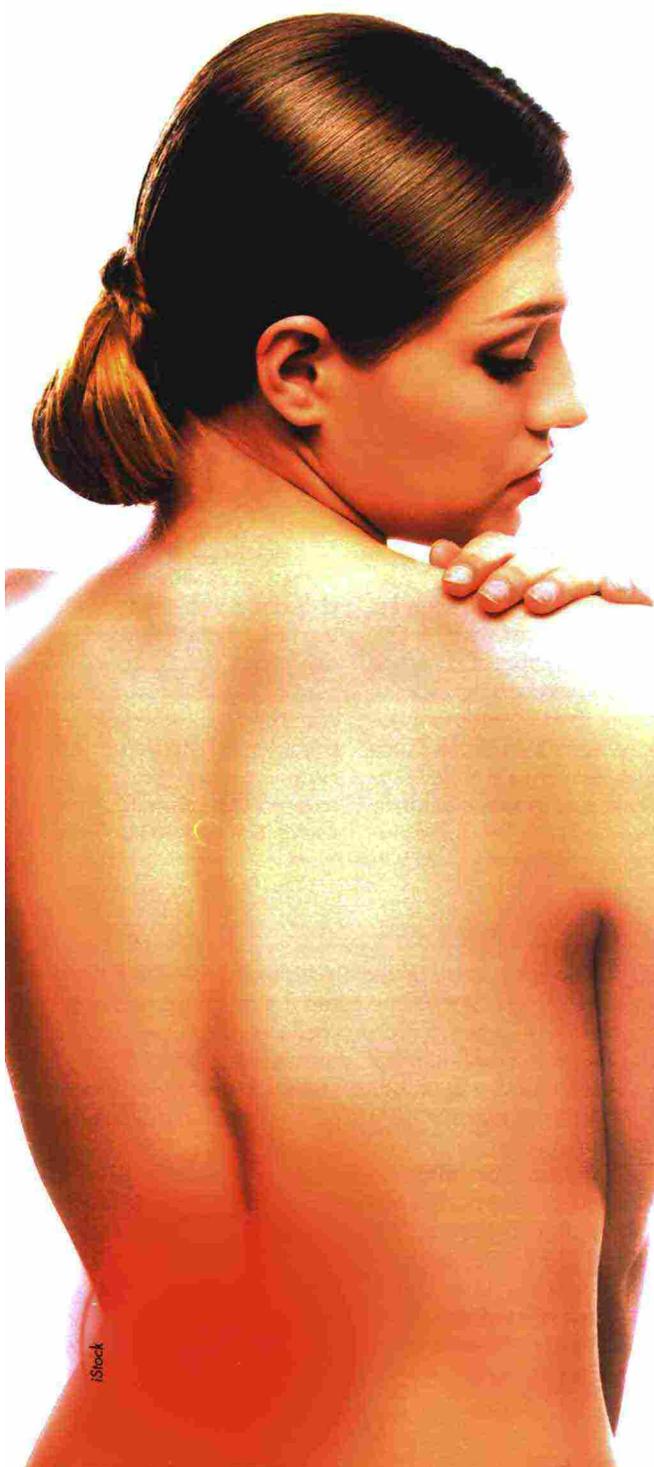
Almeno una volta, nel corso della vita, a tutti noi è capitato di rimanere con la schiena bloccata e dolorante, impossibilitati a compiere i normali movimenti. Il mal di schiena è infatti un disturbo molto frequente. Si calcola che siano oltre 15 milioni gli italiani che ne soffrono in modo più o meno grave, e i dati statistici dicono che si tratta della prima causa di assenteismo dal lavoro e di invalidità permanente.

La forma più comune è rappresentata dalla classica lombalgia. A provocarla sono a volte gli sforzi eccessivi, come sollevare una valigia piena zeppa, mettere il bambino nel seggiolino della macchina o spostare un mobile; ma in molti casi può bastare un movimento insolito, brusco, compiuto sba-

datamente, come piegarsi per raccogliere un oggetto. Senza contare le posture scorrette, come stare in piedi, o seduti alla scrivania, per tante ore; e ci sono i microtraumi ripetuti dovuti a un lungo viaggio in auto, oppure lo stress e la tensione emotiva provocati da una circostanza ansiogena.

Insomma, variano i fattori, ma nella fase acuta il risultato è sempre un dolore penetrante, accompagnato da un irrigidimento muscolare che fa aumentare la sofferenza e limita o rende impossibili i movimenti.

«L'alta frequenza di questo disturbo si spiega con il fatto che la schiena è composta da strutture complesse che per funzionare bene devono lavorare in equilibrio tra loro, ma che, specie in mancanza di un adegua-



iStock

100646

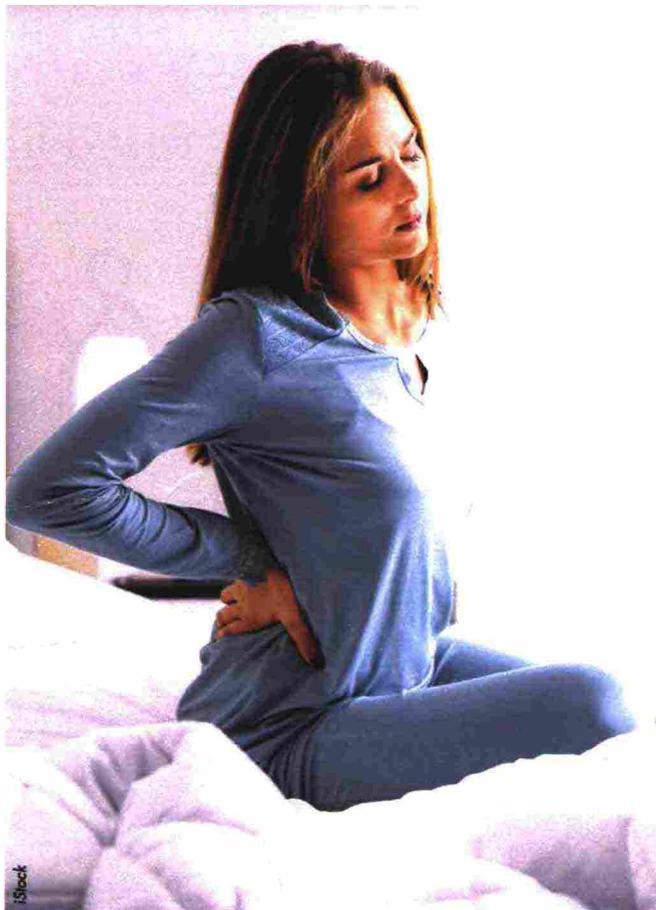
SALUTE & BENESSERE

to tono muscolare, dovuto a sedentarietà e scarso allenamento fisico, sono sensibili alle intense sollecitazioni, - spiega Claudia Fusco, medico fisiatra dell'Unità operativa di Riabilitazione neurologica dell'Ospedale Sant'Anna di Como e dell'Isico, Istituto scientifico italiano colonna vertebrale di Milano. - Lo scopo della colonna è proteggere, oltre al midollo spinale, anche le sue importanti funzioni, che rendono stabile il corpo e perfettamente mobili le sue varie parti».

La zona lombare è sottoposta a grandi sforzi per il fatto che sempre più spesso, e a lungo, assumiamo la posizione seduta, molte volte in modo scorretto, condizione che tende ad aggravare i sintomi. Ma anche i colpi di freddo, se non si è ben coperti, e lo stress e le tensioni emotive prolungate possono avere un ruolo in questo disturbo, perché provocano contratture ai muscoli e ad altre strutture della schiena che innescano il sintomo doloroso. Lo stesso può avvenire anche per la zona cervicale, altro punto particolarmente sensibile. Dunque, uno stile di vita scorretto favorisce il mal di schiena, ma è poi l'azione specifica a giocare il ruolo decisivo.

SINTOMI ED ESAMI

«Il dolore è come un campanello d'allarme, ci dice che un muscolo, o un legamento, è soggetto a un superlavoro e/o non funziona bene, - prosegue l'esperta. - Ma solo in rari casi rivela una vera patologia: di solito segnala semplicemente che la schiena è fuori forma. La lombalgia si considera acuta quando si risolve anche da sola nel giro di un mese circa, senza uno specifico trattamento né indagini particolari: è il classico mal di schiena che richiede solo la correzione di qualche cattiva abitudine ed eventualmente l'assunzione di antidolorifici e antinfiammatori. Fa parte di questa categoria il cosiddetto "colpo della strega" causato da un trauma; si ha allora la sensazione di uno "strappo", seguito da bruciore e dolore, così violento da rendere molto difficoltoso, se non impossibile, il ritorno alla posizione eretta. Inoltre, può capitare di vedersi "pendere" da un lato per la reazione di difesa dovuta alla contrazione muscolare. Pur con tutte le limitazioni del caso, in queste circostanze, per non peggiorare la situazione, è necessario restare il più possibile attivi. Eventuali ricadute confermano che il nostro stile di vita è poco attento alle esigenze



della colonna vertebrale».

Il mal di schiena può perdurare fino a tre o sei mesi, e in questi casi viene definito rispettivamente subacuto e subcronico: ciò significa che alcuni fattori favorevoli al dolore ne determinano l'auto mantenimento e impediscono la guarigione spontanea. Per evitare la cronicizzazio-

ne è allora opportuno sottoporsi a una valutazione specialistica, a volte eseguendo una radiografia del rachide in due proiezioni. Possono essere consigliabili esami di secondo livello, anche solo sul tratto lombo-sacrale, come la risonanza magnetica, per indagare i tessuti molli, se per esempio si sospetta un'ernia

PREVENZIONE IN OTTO MOSSE

- 1 Esegui con regolarità esercizi fisici adeguati alle tue condizioni e alla tua struttura fisica, seguendo le indicazioni di un fisiatra o di un ortopedico. Se ben dosato, il movimento può essere considerato come un farmaco, utile sia a prevenire sia a curare. L'importante è rinforzare i muscoli che sostengono le zone cruciali della colonna, ossia quelle dorsali e addominali.
- 2 Nella postura seduta, resta sempre ben diritta, con la base della colonna sorretta da uno schienale.
- 3 Quando devi stare in piedi, anche per poco, mantieni una posizione eretta e rilassata, con il peso del corpo ben distribuito sui due lati del corpo.
- 4 Nel raccogliere un oggetto da terra, piega sempre le ginocchia (mai il tronco!) e porta il peso il più vicino possibile al busto, senza mai eseguire torsioni.

5 Per dormire scegli un materasso e una rete rigidi... ma non troppo! Quello che conta è mantenere anche nel sonno la fisiologica curvatura delle vertebre, per evitare che la colonna si "deformi" durante il riposo.

6 A letto, riposa su un fianco, tenendo un cuscino piccolo tra le ginocchia: questo aiuta a mantenere la spina dorsale in una posizione corretta.

7 Evita il più possibile di dormire a pancia in giù o in su: in queste posizioni, infatti, la spina dorsale finisce con l'incurvarsi troppo. Se però preferisci riposare sdraiata sulla schiena, perché ti rilassi meglio, è molto utile posizionare un cuscino piccolo sotto le ginocchia.

8 Cerca di alimentarti in maniera equilibrata e fare movimento per mantenere sempre il tuo peso ideale: i chili di troppo mettono a dura prova la tua colonna.

discale con la compressione dolorosa di una radice nervosa o una stenosi del canale spinale. Oppure si può effettuare una Tac, per accertamenti a livello osseo. Solo in pochi casi si devono eseguire esami ulteriori, come un'elettromiografia per confermare un'eventuale anomalia a livello della muscolatura.

Se il sintomo dura oltre sei mesi e si presenta in modo intermittente, soprattutto in situazioni particolari come stando seduti a lungo, significa che la lombalgia si è trasformata in cronica. Allora, per il trattamento, è necessario rivolgersi a un'équipe multidisciplinare esperta, per cercare di spezzare il circolo vizioso dei fattori predisponenti.

Solo in pochi casi il disturbo è dovuto a fratture, infezioni, ernie discali, calcoli a colestici o reni, problemi ginecologici o agli organi addominali, tumori e così via. Tutte queste patologie si manifestano anche con segni caratteristici e le terapie sono diverse caso per caso.

CI VUOLE MOVIMENTO

Quando si parla di lombalgia aspecifica, cioè senza una causa ben precisa e individuabile, presente nel 95% dei casi, non è facile intervenire in

DOLORE DA SMART WORKING

In tempi di smart working, ossia di lavoro da casa, l'incidenza del mal di schiena è aumentata, perché allo scarissimo movimento fisico si sommano le posture spesso scorrette davanti ai computer, soprattutto dei portatili. La maneggevolezza di questi ultimi fa sì che vengano utilizzati anche nel tempo libero, in posizioni spesso inappropriate, come semi coricati sul divano. Per non scatenare la comparsa di dolori è invece opportuno usarli da seduti, mantenendo la schiena diritta e le spalle rilassate. Il piano d'appoggio dovrebbe essere non troppo alto, in modo tale che gli occhi risultino all'altezza del bordo superiore dello schermo, dettaglio che serve a non affaticare la zona cervicale. E si dovrebbe anche utilizzare una sedia dotata di schienale, così da poter appoggiare e reggere bene il dorso, "scaricando" parte del peso del tronco e del capo.

I dolori alla schiena possono insorgere anche quando si va in giro con le borse contenenti tablet e altri dispositivi pesanti: queste dovrebbero essere tenute a tracolla e non portate a mano, per non sbilanciare la colonna vertebrale, e per il minor tempo possibile. Ma attenzione: se pesano in maniera eccessiva, anche le borse a tracolla possono provocare affaticamento alla schiena. Infatti, si può arrivare facilmente a cinque chili e oltre, che poi gravano sulle spalle spesso per buona parte della giornata, se ci si sposta frequentemente. Per evitare rischi, le borse a tracolla dovrebbero pesare al massimo un paio di chili.

maniera mirata: per esempio, può essere dovuta a un materasso o un cuscino inadatto, a una postura scorretta durante il sonno, a una sedia non ergonomica durante il lavoro alla scrivania, e così via.

Purtroppo, non c'è una causa univoca per ogni caso. Si sa però che se stiamo a lungo seduti, magari in una

postura non corretta, abbiamo bisogno di cambiare posizione spesso, al massimo ogni mezz'ora, perché mantenere la stessa a lungo può facilmente affaticare le strutture della schiena.

L'attività fisica regolare è sempre consigliabile, ma è più importante muoversi ed essere dinamici il più possibile.

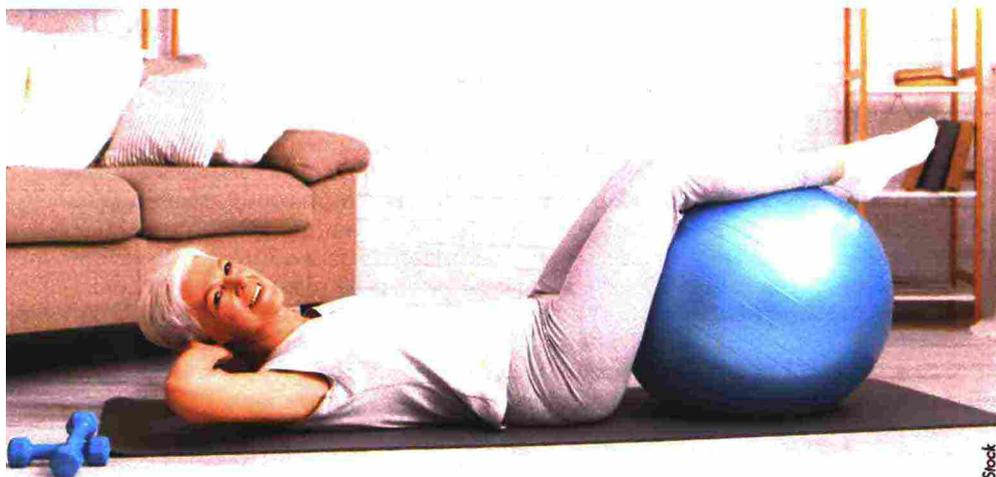
LE TERAPIE MIGLIORI

Nella fase acuta, il dolore può essere tenuto a bada con farmaci antinfiammatori, antidolorifici e miorilassanti, mentre non c'è evidenza scientifica dell'efficacia di supporti lombari e terapie fisiche: ipertermia, laser, ultrasuoni, ionoforesi, tens terapia, tecarterapia hanno un'efficacia a breve-medio termine: si limitano a sfiammare e togliere un po' il dolore e possono solo affiancare la terapia farmacologica per consentire al paziente di svolgere meglio le attività quotidiane. Stare a letto, invece, può solo peggiorare la situazione.

«In caso di lombalgia subacuta e cronica senza una causa precisa, - conclude la specialista, - ci avvaliamo di esercizi fisici specifici e di un approccio psicologico di tipo cognitivo-comportamentale. Inoltre, cerchiamo di insegnare al paziente qual è il modo più corretto di far funzionare la schiena e come si origina il dolore, ma anche a vincere la paura di andare incontro a una grave disabilità, che sopraggiunge solo in caso di gravissime patologie. Soprattutto in questi casi è raccomandata una moderata e regolare attività fisica in grado, tra l'altro, di favorire la produzione di endorfine, ormoni dall'azione antidolorifica che arrecano una maggiore sensazione di benessere generale. Infine, possono essere utili yoga, agopuntura o, in casi selezionati, farmaci antidepressivi oppure oppiacei. Ciò che va sempre evitato è invece il fumo di sigaretta: è dimostrato infatti che riduce l'ossigenazione delle strutture più delicate della colonna vertebrale».

Chi soffre di questo disturbo deve essere ottimista e convincersi che con le buone abitudini potrà gestirlo e, alla fine, sconfiggerlo.

Emilio De Paoli



iStock