

SALUTE

qual è il tuo dolore?

Le strutture interessate

Nella maggior parte dei casi, il mal di schiena è il sintomo di una disfunzione che interessa uno o più dei tre elementi che compongono la colonna vertebrale:

1. le strutture ossee, ossia le vertebre;
2. le strutture nervose, che fanno capo al midollo spinale, la parte del sistema nervoso centrale collocata nel canale vertebrale;
3. le strutture meccaniche di collegamento, cioè i dischi intervertebrali, i legamenti, i muscoli, le articolazioni o le capsule articolari.

I fattori di rischio

Le disfunzioni della colonna possono derivare da cattive abitudini, come sedentarietà, posture errate e atteggiamenti scorretti; sforzi eccessivi; microtraumi ripetuti nel tempo (per esempio per colpa del lavoro svolto o dell'attività fisica praticata), traumi più importanti e diretti; stress.

* Altri fattori di rischio sono: l'ereditarietà, l'età, specifiche malattie della colonna vertebrale (infezione, stenosi, frattura, tumore eccetera), altre malattie (come aneurisma dell'aorta addominale, problematiche renali o genitali e così via).

 **NON SEMPRE SI STABILISCE CON CERTEZZA L'ORIGINE DEL DOLORE. SULLA BASE DEI SINTOMI, DELL'ANAMNESI E DEGLI ESAMI, SI IPOTIZZA LA CAUSA PIÙ PROBABILE.**

IL MAL DI SCHIENA PUÒ ESSERE DI VARI TIPI E INTERESSARE DIFFERENTI PARTI DELLA COLONNA VERTEBRALE. FACCIAMO CHIAREZZA

In alto o in basso, di lato o in centro, circoscritto o diffuso, acuto o cronico: quello che comunemente definiamo "dolore alla colonna", in realtà può assumere varie sfaccettature. Questo disturbo, infatti, si declina in tante forme, ciascuna con una localizzazione precisa e sintomi propri.

SALUTE

LA LOMBALGIA

Si tratta della tipologia di mal di schiena più diffusa in assoluto e quella che, in genere, **preoccupa di più**. Chi ne soffre raramente la sottovaluta, al contrario si rivolge quasi sempre al medico per indagare la situazione.

Ma in che cosa consiste esattamente?

✱ Per lombalgia si intende un dolore che colpisce il tratto lombare della colonna vertebrale e che, dunque, è localizzato soprattutto **a livello della vita e dei lombi**, ossia la parte muscolare del dorso compresa tra il tratto dorsale della colonna vertebrale (il tratto centrale) e il bacino.

Come si riconosce

Il sintomo principale è proprio il mal di schiena, fastidioso e a volte molto intenso, della parte bassa della colonna vertebrale.

✱ Il dolore può essere **concentrato in un punto oppure diffuso**, può coinvolgere uno solo o entrambi i lati e comparire al mattino dopo un periodo di riposo o in seguito a particolari movimenti: dipende da caso a caso.

LA DURATA È VARIABILE

In base alla durata, i medici distinguono tre tipi di lombalgia.

◆ **Acuta:** è una sorta di infortunio dovuto alla lesione di una o più strutture che compongono la colonna vertebrale. Di solito si risolve spontaneamente nell'arco di 15-30 giorni.

◆ **Cronica:** è una lombalgia che non ha trovato soluzione e che dura da oltre tre mesi. In questo caso, la colonna non riesce a ripristinare il suo equilibrio e si trova in uno stato di sofferenza permanente.

◆ **Subacuta:** si tratta di una fase di transizione fra le due forme precedenti. Dura uno-tre mesi.

I SINTOMI ASSOCIATI

Insieme al dolore possono comparire anche alterazioni della sensibilità della gamba, specialmente formicolio e intorpidimento, e/o riduzione della forza e debolezza di alcuni gruppi muscolari.

✱ Spesso ciascuna problematica ha una precisa sintomatologia e localizzazione: più raramente, le manifestazioni sono presenti insieme in tutta la zona.

I NERVI SCIATICI SONO DUE, UNO PER GAMBA, E TALVOLTA SI POSSONO INFIAMMARE INSIEME

I SINTOMI ASSOCIATI

Nelle situazioni più serie e complesse possono essere presenti anche altri sintomi, come limitazione funzionale, difficoltà a camminare, formicolii, depressione e ansia per i fastidi avvertiti.

CHI È COLPITO DAL DOLORE DI TIPO SCIATICO, SPESSO NON RIESCE O FA FATICA ANCHE A CAMMINARE

LA LOMBOSCIATALGIA

Quando il dolore e l'infiammazione interessano il tratto lombare o lumbosacrale della colonna, ma s'irradiano anche **al gluteo e all'arto inferiore** si parla di lombosciatalgia.

✱ In questo caso, infatti, si verifica una compressione e/o infiammazione del **nervo sciatico**. Si tratta del nervo più grande e lungo del corpo umano, che inizia proprio nel tratto finale della schiena e percorre tutto l'arto inferiore, scendendo lungo la parte posteriore della coscia e del polpaccio fino al piede. Ecco perché i sintomi possono coinvolgere l'intera gamba.

✱ La **colpa è spesso dell'ernia**, la lesione di un disco intervertebrale con conseguente fuoriuscita del nucleo polposo centrale. Comunque alla base del problema possono esserci anche altri fattori.

Come si riconosce

Molte delle persone che ne soffrono descrivono quello lombosciatologico come un **dolore di tipo acuto, penetrante e lancinante**, che può essere peggiorato da alcuni gesti e movimenti, come i colpi di **tosse**, gli **starnuti**, una posizione seduta mantenuta a lungo, uno sforzo, una lunga camminata.

✱ Occorre considerare però che la sensazione dolorosa è molto soggettiva e, infatti, alcuni individui parlano di un dolore bruciante, altri di un dolore più lieve che, però, può produrre una **scossa elettrica**.

✱ In tutti i casi, il sintomo può essere localizzato solo posteriormente verso la pianta del piede (nella regione dei glutei o nella faccia posteriore di coscia e gamba) oppure irradiarsi anche alla parte laterale, verso il dorso del piede. Talvolta, arriva fino all'alluce.

✱ In alcuni casi, il mal di schiena compare improvvisamente, in altri in seguito a un movimento un po' brusco.

SALUTE

3 LA CERVICALGIA

“Avrai la cervicale”: chissà quante volte ci sarà capitato di pronunciare questa frase di fronte a una persona alle prese con un **dolore localizzato al collo e alle spalle**. In realtà, la cervicale non è un disturbo, ma la parte più alta della colonna vertebrale.

* Il termine corretto per definire questa problematica è **cervicalgia**. Nella maggior parte dei casi, l'infiammazione di questa parte è di tipo **muscolo-tensivo**, è dovuta cioè a una piccola alterazione delle strutture meccaniche (muscoli, legamenti, dischi intervertebrali, articolazioni) situate nel primo tratto del rachide.

* Spesso il problema viene sottovalutato: molti, infatti, sono convinti che sia normale e innocuo, per cui tendono a non rivolgersi al medico per approfondire la situazione, al contrario di quanti soffrono di lombalgia.

Come si riconosce

In genere, il dolore parte dal collo ma può irradiarsi anche alle spalle (ai trapezi e ad altri muscoli della zona). In alcuni casi, si estende alle braccia, rendendo difficoltosi i movimenti. Può essere **monolaterale o bilaterale**.

* In ogni caso si tratta di una sensazione molto soggettiva: alcuni possono avvertire un dolore vago che avvolge tutto il collo **come “un collare”**, altri hanno la sensazione di avere dei chiodi conficcati nella zona, altri ancora pensano di avere un **nervo “accavallato”**.

* Talvolta, in associazione o in alternativa, si possono avvertire una tensione o un indolenzimento muscolare, calore o bruciore, una sensazione di costrizione e di “blocco”, un senso di rigidità, delle fitte.

SE FOSSE COLPA DELL'USURA?

La cervicalgia può essere anche su base artrosica, derivare cioè da un processo degenerativo che coinvolge i dischi intervertebrali del tratto cervicale, che vanno incontro a un progressivo assottigliamento.

* Del resto, quella cervicale è la parte più mobile di tutta la colonna: basti pensare alle migliaia di movimenti che si compiono ogni giorno con il collo. È normale, dunque, che vada incontro a una progressiva usura.

* Solo in alcuni casi, però, la malattia causa forti dolori al collo: il problema è sintomatico solo quando, durante il movimento, vengono compresse le radici nervose. Nella maggior parte delle persone, invece, non provoca sintomi, tanto che spesso non viene nemmeno diagnosticata.

LA CERVICALGIA TENDE A RICOMPARIRE: CHI È SOGGETTO AL PROBLEMA VA INCONTRO A RIACUTIZZAZIONI

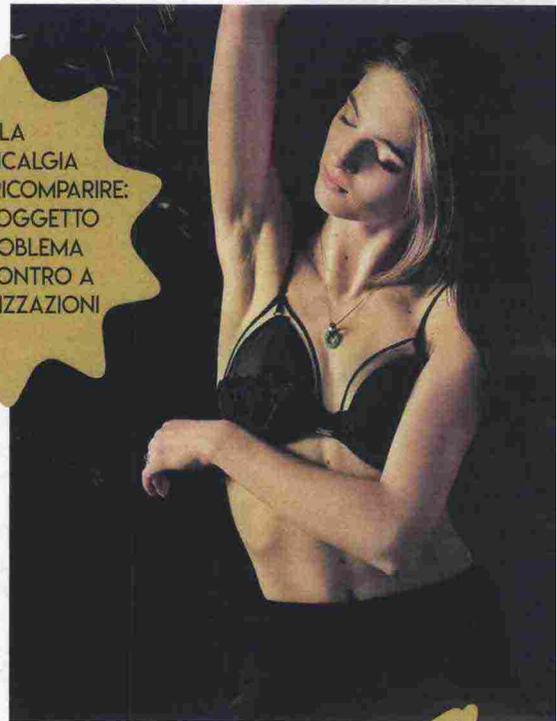
I SINTOMI ASSOCIATI

Altri sintomi abbastanza comuni sono: **intorpidimento; formicolii; sensazione di “spilli che pungono”; scosse elettriche e/o senso di addormentamento a braccia e mani.**

* Talvolta, possono comparire anche **vertigini, nausea, ronzio alle orecchie, mal di testa, difficoltà a deglutire. Ciò dipende dal fatto che nella zona cervicale passano molte radici nervose.**

I SINTOMI ASSOCIATI

A seconda dei casi, possono comparire anche **dolori cervicali (soprattutto nei lavori sedentari), lombalgia (specie nei lavoratori che movimentano carichi e sovraccaricano spesso la colonna vertebrale), dolori alle spalle, contratture di uno o entrambi i trapezi, perdita di funzionalità della colonna associata a una difficoltà a mantenere la posizione eretta.**



4 LA DORSALGIA

Si tratta del mal di schiena **meno comune** e anche meno studiato: colpisce poche persone e, spesso, si associa alla cervicalgia, alla lombalgia o ad altri disturbi della colonna.

* Riguarda il tratto dorsale, il più lungo ma meno mobile del rachide: costituito da 12 vertebre, deve assicurare il corretto **fissaggio** delle ossa che formano la gabbia toracica.

* Nella maggior parte dei casi, quando la dorsalgia è isolata, è causata da **fratture** post traumatiche, da **cedimento delle vertebre** per colpa dell'osteoporosi o di altre problematiche o da **ipercifosi** (accentuazione della curva naturale della colonna vertebrale a livello del tratto dorsale).

* Nei giovani, tuttavia, la dorsalgia è quasi sempre benigna e legata a problemi muscolari.

Come si riconosce

Causa un dolore nella parte centrale della schiena, spesso durante i movimenti, ma con maggiore frequenza **quando si è fermi in piedi con le braccia sospese** e si deve sostenere la colonna. Per esempio, si può avvertire male quando si lavano i piatti o si cucina, si lavora in piedi dietro un bancone o si sta seduti con la necessità di tenere le braccia sospese a lungo.

* Alcune persone, più che avvertire dolore, provano un **fastidio costante in mezzo alle scapole**, che migliora con il riposo o con posture di compenso in estensione.

L'artrosi è poco comune

Come molte altre zone del corpo, anche la schiena può essere colpita da artrosi, una malattia degenerativa associata all'invecchiamento e che può essere accelerata da alcuni fattori.

* Nella stragrande maggioranza dei casi, però, l'artrosi della colonna è silente: causa dolori solo se gli osteofiti, ossia le escrescenze ossee che si formano con il tempo a causa della malattia stessa, arrivano a toccare i nervi.

* Si tratta di un evento raro rispetto alle altre cause di irritazione nervosa. Ecco perché l'artrosi del rachide è considerata una causa trascurabile di dolore alla schiena.

C'è anche la spondilite anchilosante

Fra le malattie della schiena che possono provocare dolore, c'è anche la spondilite anchilosante. Si tratta di un'inflammatione cronica della colonna vertebrale che interessa prevalentemente i giovani uomini.

* Si caratterizza per un dolore che interessa soprattutto la parte bassa del rachide, ma che può coinvolgere anche il gluteo, che persiste da almeno sei mesi e che tende a scomparire con il movimento e con l'esercizio fisico.

* La persona colpita avverte anche una rigidità articolare mattutina, che tende a migliorare con il passare delle ore. Più la malattia avanza, più le difficoltà di movimento al risveglio si accentuano.



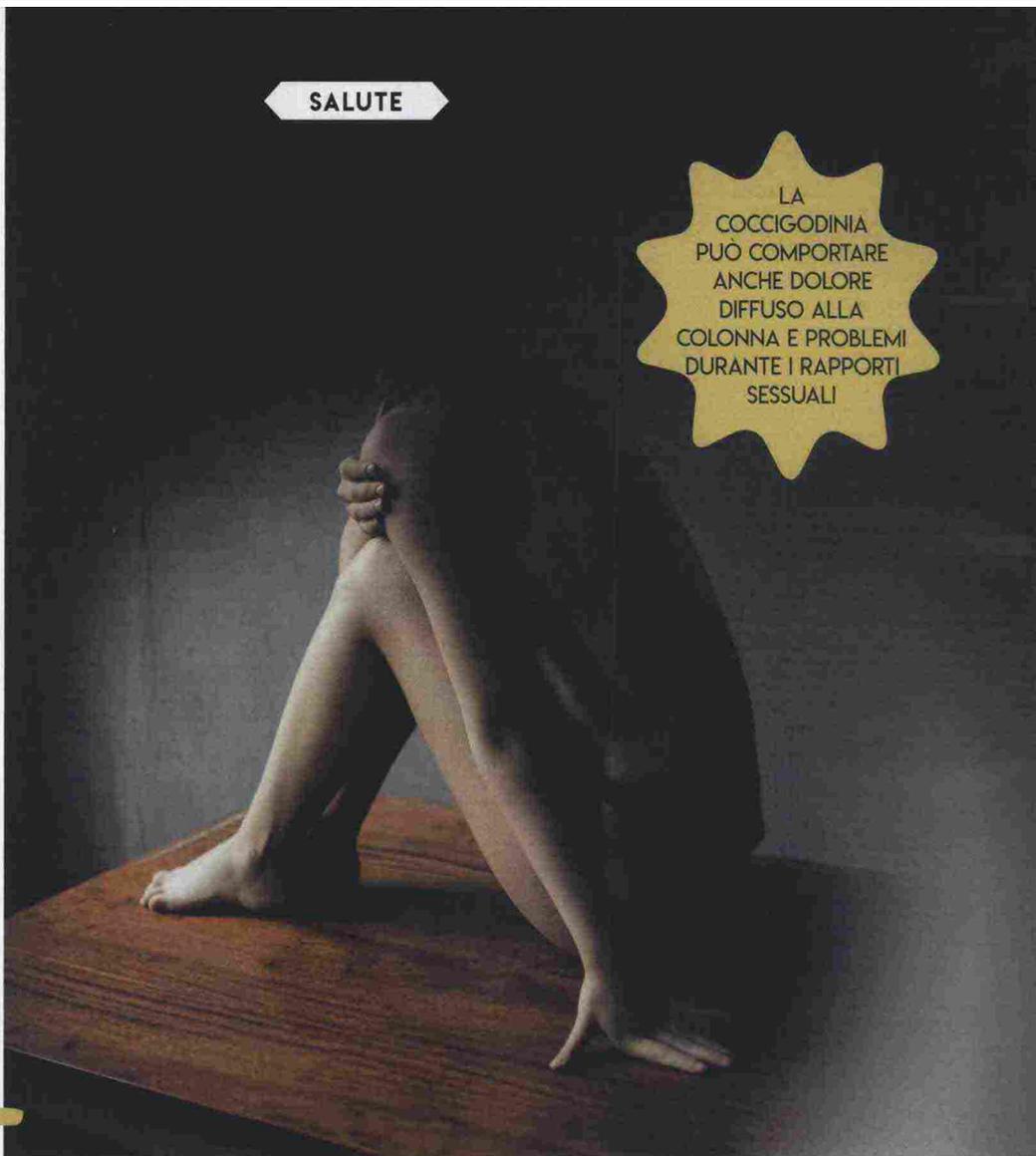
SALUTE

* **MANTENERE PER LUNGO TEMPO LA STESSA POSIZIONE, SPECIE SE NON È CORRETTA, NUOCE ALLE STRUTTURE DELLA SCHIENA E PUÒ ANCHE FAVORIRE VARI DISTURBI, TRA CUI IL COLPO DELLA STREGA.**

INTERNET

Per maggiori informazioni sul mal di schiena e sulle malattie che possono interessare la colonna si può visitare il sito:

isico.it



LA COCCIGODINIA PUÒ COMPORTARE ANCHE DOLORE DIFFUSO ALLA COLONNA E PROBLEMI DURANTE I RAPPORTI SESSUALI

5 IL COLPO DELLA STREGA

Si tratta di un mal di schiena acuto e improvviso, che di solito compare in maniera repentina senza alcun preavviso.

* In genere, è molto intenso e impedisce di muoversi: la persona è come **bloccata in avanti** e non riesce più a svolgere le normali attività della vita quotidiana. Ecco perché si parla di "colpo".

* Spesso, il disturbo deriva da un movimento brusco e **anomalo** della colonna vertebrale, come un piegamento veloce oppure un'eccessiva e improvvisa torsione del busto. A volte, però, la colpa è di uno **sforzo**, anche banale, compiuto durante lo svolgimento di semplici attività quotidiane.

* Di frequente, alla base ci sono **alterazioni preesistenti dei dischi intervertebrali**, quasi sempre riconducibili alla presenza di artrosi o di ernia.

Come si riconosce

Il sintomo principale è rappresentato da un dolore acuto, spesso **paragonabile a una bastonata**, o a una fitta molto intensa, localizzata essenzialmente nella parte bassa della schiena.

Dal tratto lombare o sacrale della colonna, la manifestazione può irradiarsi **verso il gluteo o la coscia**.

* Al dolore si associano generalmente una contrattura riflessa e intensa della muscolatura lombare e una difficoltà di movimento.

* **IN MOLTI CASI, IL COLPO DELLA STREGA SI RISOLVE DEL TUTTO SPONTANEAMENTE, OCCORRE SOLO UN PO' DI RIPOSO. ALTRIMENTI È BENE RIVOLGERSI AL MEDICO.**

I SINTOMI ASSOCIATI

Occorre considerare che quando un muscolo è soggetto a una contrattura tende ad accorciarsi: questa riduzione della lunghezza limita ulteriormente i movimenti. Di conseguenza, la persona si sente legata e bloccata e tende a rimanere nella posizione in cui ha avvertito il colpo, ricercando il punto di appoggio più vicino e non muovendosi più.

18 mal di schiena

SALUTE

il colpo di frusta

Il colpo della strega non va confuso con il colpo di frusta. Quest'ultimo è un trauma che comporta un movimento violento, in avanti e indietro, del tratto cervicale, e che in genere causa un danno ai tessuti molli: una forte contrattura dei muscoli e uno stiramento dei legamenti.

✱ Nella maggior parte dei casi, è causato da un tamponamento: in queste situazioni, infatti, la testa si muove bruscamente avanti e poi indietro, causando un'eccessiva flessione-estensione del collo. Il colpo di frusta, però, può derivare anche da altri tipi di incidenti automobilistici, traumi violenti ricevuti nello sport o cadute.

Come si riconosce

Il sintomo principale è il dolore localizzato al collo e alla cervicale, che può comparire anche a distanza di uno-due giorni dall'evento scatenante e che può peggiorare alla palpazione e al movimento.

✱ La persona può anche avere difficoltà a estendere e girare la parte.

I sintomi associati

Talvolta, si associano mal di testa, dolore al braccio o alla mascella, vertigini, nausea, formicolii a braccia e mani.

Il dolore al collo può anche essere sostituito da un dolore alla parte bassa della schiena.

LA COLPA PUÒ ESSERE DELLA SPONDILOLISTESI

Con questo termine si intende lo scivolamento in avanti di una vertebra su quella sottostante, a causa di un mancato ancoraggio che può essere congenito o secondario a un trauma subito.

✱ La malattia può causare dolore invalidante, in particolar modo durante i movimenti in cui si porta la pancia in avanti e le spalle all'indietro. Talvolta, il male si associa a spasmi e rigidità.

✱ In presenza di compressione dei nervi, il dolore può irradiarsi dal gluteo verso gli arti inferiori.

se il dolore

NASCE DA UN TRAUMA

Il dolore alla schiena può anche essere la conseguenza di un trauma che interessa una zona circoscritta o tutta la colonna. Oltre al colpo di frusta, ecco quali possono essere gli altri eventi traumatici che comportano disturbi a carico del rachide.

contusione

Si tratta di una lesione superficiale minima derivata da un trauma diretto, come **una caduta o una botta**. In alcuni casi coinvolge solo la cute, mentre in altri anche i tessuti sottostanti: le fasce, i muscoli, le ossa.

✱ Il sintomo caratteristico è rappresentato da un dolore localizzato, che aumenta quando si esercita una pressione sulla zona. Talvolta, possono comparire anche escoriazioni, ematomi, ecchimosi, abrasioni.

contrattura

È una contrazione involontaria, insistente e dolorosa di uno o più muscoli scheletrici. Può derivare da **movimenti bruschi, sforzi** eccessivi, manovre azzardate, ma anche da stress o colpi d'aria, oppure cattive posture.

✱ I muscoli coinvolti appaiono rigidi e dolenti, soprattutto se si cerca di muoverli.

stiramento

Si tratta della distensione brusca, con **lacerazione, delle fibre di un muscolo**. Deriva da uno sforzo eccessivo: in pratica, può subentrare quando la richiesta funzionale è superiore alla potenza del muscolo. Anche in questo caso, alla base ci possono essere movimenti scorretti e sforzi.

✱ Si manifesta con un dolore acuto alla zona, che rende difficili i movimenti, **gonfiore e infiammazione**.

strappo

Lo strappo è **una rottura vera e propria delle fibre muscolari**. In molti casi, deriva da **attività fisiche** o da movimenti troppo impegnativi. Tuttavia, questa rottura può essere anche la conseguenza di cadute e botte di una certa entità.

coccigodinia

Questo termine identifica una sindrome dolorosa che riguarda il bacino, in particolare il coccige o l'area circostante. Alla base possono esserci tanti fattori, come una caduta con **atterraggio sui glutei**, piccoli traumi ripetuti (per esempio, quelli che si verificano in chi pratica con frequenza ciclismo e canottaggio), **sovrappeso**, gravidanza e parto, cattive posture, età avanzata, malattie della colonna.

✱ La manifestazione principale è un dolore alla base della colonna vertebrale, a volte così intenso da rendere difficile le normali attività quotidiane.

frattura vertebrale

Le fratture vertebrali possono essere da **osteoporosi**, ma anche su base traumatica. In questi ultimi casi, derivano quasi sempre da un **incidente stradale** o sul luogo di lavoro. Non si tratta di eventualità rare: si calcola che ogni anno siano 10mila le fratture di origine traumatica a carico della schiena.

✱ Il sintomo principale è il dolore intenso.

Servizio di Silvia Finazzi.
 Con la consulenza del dottor Fabio Zaina, medico fisiatra di Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) a Milano.