

video dei turisti sorpresi

Cannavacciuolo

l'opera va in frantumi

SALUTE

Mal di schiena, che incubo: ecco gli errori da evitare (che facciamo quasi tutti)



di Elena Meli

È la prima causa di disabilità. Esistono modi per affrontare il problema, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate

■ Attenzione al gradino: la perdita di equilibrio predice il deterioramento cognitivo [di Silvia Turin](#)

SALUTE

Alcol e prodotti in scatola: gli alimenti che aumentano il rischio di tumore



di Cristina Marrone

Non esiste un cibo che provoca il cancro, ma alcuni alimenti sono stati associati a una maggiore probabilità di sviluppare la malattia

■ Cancro al seno: i sintomi che le donne (e i maschi) di ogni età non devono sottovalutare [di Vera Martinella](#)

(e a cosa servono) [La guida](#)

di Michela Rovelli

■ Come creare un Avatar su Microsoft Teams

SERIE A



Spezia-Juve 0-2, le pagelle: Di Maria da 7, Perin fenomeno, Vlahovic spaesato (5,5)

di Massimiliano Nerozzi

■ [LA CLASSIFICA](#) di serie A

■ [LA CRONACA](#) Spezia-Juventus 0-2: gol di Kean e Di Maria [di Redazione Sport](#)

■ Roma-Verona risultato 1-0: Solbakken porta i giallorossi in zona Champions [di Luca Valdiserri](#)



CORRIERE TV

Allarme siccità, preoccupa il Po: le immagini con il drone sopra il ponte della Becca

di Agtw - Davide Bosco

Livello di acqua ai minimi: a Pavia il fiume è almeno 3 metri sotto lo zero idrometrico

IL DIBATTITO



GLC Coupé Instant Edition.
Il massimo in un click. Ora.



Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

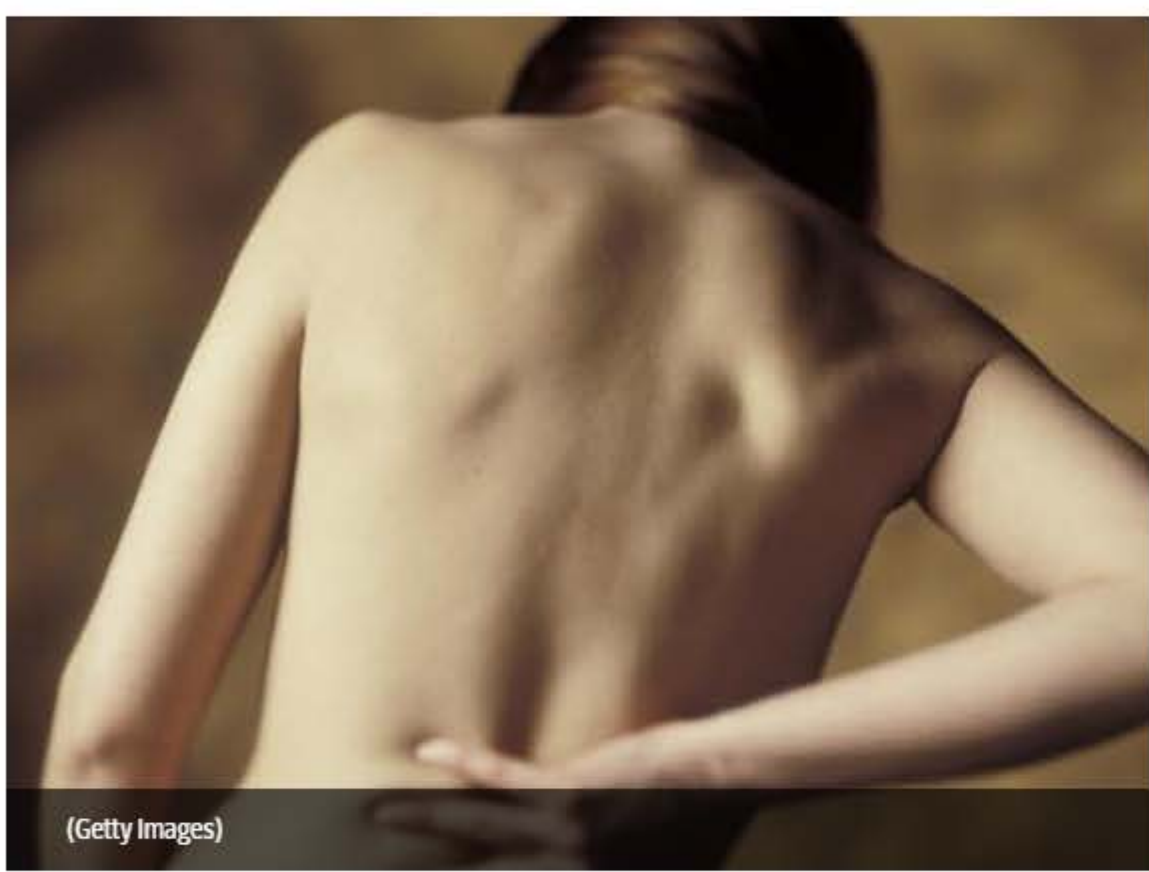
1/13 Una mezza catastrofe	2/13 Una condizione complessa	3/13 Non c'è una cura che vada bene a tutti	4/13 Circolo vizioso	5/13 Saper gestire la schiena
--	----------------------------------	--	-------------------------	----------------------------------

1 di 13



Una mezza catastrofe

Sono numeri impressionanti, quelli del mal di schiena: si sa, per esempio, che l'80 per cento di noi prima o poi ne soffrirà. **Oggi la lombalgia è la prima causa di disabilità nel mondo**, con i casi più complessi cresciuti del 54 per cento negli ultimi 25 anni, e anche nel nostro Paese è il motivo principale per cui ci si assenta dal lavoro. Date le premesse, ci si aspetterebbe che il problema venga affrontato ovunque nel modo migliore; invece gli esperti sottolineano che la maggioranza dei pazienti riceve tuttora cure sbagliate o inadeguate. Gli studi scientifici sono chiari: il mal di schiena va curato principalmente con **esercizi specifici, attività fisica regolare e imparando a gestire la quotidianità**, senza mai rimanere fermi. Eppure, nella realtà, la maggioranza dei pazienti si sente invece dire di stare a riposo, prende farmaci a sproposito o troppo a lungo, si sottopone a esami inutili e finisce al Pronto Soccorso o sotto i ferri del chirurgo senza che ce ne sia una vera necessità. Ma chi vedere per primo in caso di mal di schiena? In Italia il referente è sempre **il medico di famiglia**, poi arriva il **fisiatra**; secondo uno studio statunitense però anche il **fisioterapista** è una buona scelta, se è la prima volta che capita di avere una lombalgia, perché in questo modo si riducono di quasi il 90 per cento le prescrizioni di farmaci e del 28 per cento il ricorso a esami diagnostici complessi.



(Getty Images)

1 di 13



Mercedes-Benz

La mobilità diventa extra.

> Scopri i Digital Extras

Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

- 1/13 Una mezza catastrofe
- 2/13 Una condizione complessa**
- 3/13 Non c'è una cura che vada bene a tutti
- 4/13 Circolo vizioso
- 5/13 Saper gestire la schiena

< 2 di 13 >

Una condizione complessa

Neppure l'Italia è un esempio virtuoso, come conferma **Sabrina Donzelli** fisiatra di ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) di Milano: «La cura sbagliata arriva per vari motivi. Innanzitutto, perché spesso chi ne soffre cerca una "bacchetta magica" per eliminare il problema senza impegnarsi troppo: l'urgenza di risolvere senza sforzo il mal di schiena può portare a scegliere soluzioni che non sono davvero tali. In più, la lombalgia è una condizione complessa, dalle tante e diverse facce, a cui concorrono molti fattori e per la quale gli stessi studi scientifici non ci danno certezze assolute circa l'efficacia delle terapie. **Gli antinfiammatori**, per esempio,



(Fotolia)

< 2 di 13 >

19 FEBBRAIO 2023 | 09:42
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

Mercedes-Benz

La mobilità diventa extra.

> Scopri i Digital Extras



Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

- 1/13 Una mezza catastrofe
- 2/13 Una condizione complessa
- 3/13 **Non c'è una cura che vada bene a tutti**
- 4/13 Circolo vizioso
- 5/13 Saper gestire la schiena

< 3 di 13 >

Non c'è una cura che vada bene a tutti

Non esiste insomma un solo mal di schiena, ma problemi diversi a seconda di parametri come l'alterazione responsabile del dolore, la durata dei sintomi, l'età, le posizioni che aggravano i fastidi, la presenza o meno di sintomi come l'ansia. «Non c'è una cura che vada bene a tutti perché non esiste un paziente uguale all'altro: a parità di lesione, due persone possono avere sintomi più o meno pesanti; lo stesso trattamento, su due soggetti distinti, può sortire effetti completamente diversi. Anche per questo le terapie possono risultare inadeguate - aggiunge **Alessandra Negrini**, fisioterapista di ISICO -. Si scontano poi abitudini radicate: è ancora spesso dalla mancanza di un corretto percorso di diagnosi e cura: quando il mal di schiena non si risolve bisogna parlarne al medico di base, che già può dare indicazioni utili, mentre l'ortopedico non serve quasi mai subito.



< 3 di 13 >

19 FEBBRAIO 2023 | 09:42
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

Mercedes-Benz

La mobilità diventa extra.

> Scopri i Digital Extras



Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti



di Elena Meli



La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate



1/13

Una mezza catastrofe

2/13

Una condizione complessa

3/13

Non c'è una cura che vada bene a tutti

4/13

Circolo vizioso

5/13

Saper gestire la schiena



4 di 13



Circolo vizioso

«L'ideale è trovare un fisiatra che si occupi di colonna vertebrale, una figura essenziale quando il problema persiste e non risponde all'attività fisica regolare o a terapie posturali - dice Donzelli -. Non servono neppure chissà quali esami diagnostici: molti credono di doversi sottoporre a Tac o risonanza magnetica, in realtà nel caso di un primo episodio spesso non serve alcun test, mentre quando c'è una recidiva o il dolore non passa può bastare anche solo una radiografia della colonna. La radiografia peraltro è utile prima di iniziare una qualsiasi terapia perché serve a verificare che non ci siano malformazioni o condizioni tali da controindicare certi esercizi o sempre più complicato uscire anche provando ad affidarsi alle terapie più disparate. «Occuparsi anche del vissuto e delle emozioni del paziente è una parte essenziale di un trattamento che funziona», conclude Donzelli.



4 di 13



19 FEBBRAIO 2023 | 09:42
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

Mercedes-Benz

La mobilità diventa extra.

> Scopri i Digital Extras



Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

1/13

Una mezza catastrofe

2/13

Una condizione complessa

3/13

Non c'è una cura che vada bene a tutti

4/13

Circolo vizioso

5/13

Saper gestire la schiena



5 di 13



Saper gestire la schiena

Appurato che in caso di mal di schiena non bisogna andare nel panico, ma affidarsi a un esperto in colonna vertebrale per trovare il percorso più adatto alle proprie condizioni, quali sono i trattamenti che «funzionano»? Accanto agli **antinfiammatori e antidolorifici** per gestire i sintomi nell'immediato, che comunque possono essere presi per qualche giorno e non certo per mesi, le strategie possono variare, ma tutte hanno in comune una caratteristica: durano a lungo. Vietato essere impazienti, **serve tempo perché bisogna imparare a gestire bene la schiena.** «Dopo un singolo episodio di lombalgia che si è risolto da solo o quasi, può essere utile la *back school* - più "soft"».



5 di 13



19 FEBBRAIO 2023 | 09:42
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

GLC Coupé Instant Edition. Il massimo in un click. Ora.



Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

6/13

Mal di schiena cronico

7/13

L'interpretazione del sintomo-dolore

8/13

Gli strumenti per «curarsi da soli»

9/13

Se la causa è un'ernia al disco

10/13

Come fare una buona prevenzione



6 di 13



Mal di schiena cronico

Diverso è il caso dei pazienti più complessi, con un mal di schiena cronico. L'obiettivo qui deve essere **ridurre la frequenza delle ricadute** e imparare a gestire eventuali nuove «crisi». Con la testa prima ancora che con il fisico, come spiega Alessandra Negrini: «La lombalgia ha un impatto diverso a seconda di come lo viviamo e di quanto ce ne facciamo condizionare. **Se provoca paura o induce a cambiare comportamenti per non riprovare il dolore, è più probabile che comporti una disabilità o una perdita consistente della qualità di vita:** in questi casi occorre essere presi per mano dal terapeuta, che deve essere anche un po' psicologo per capire quel che



(Fotolia)



6 di 13



19 FEBBRAIO 2023 | 09:42
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



Leggi e commenta

Mercedes-Benz

La mobilità diventa extra.

> Scopri i Digital Extras



Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti



di Elena Meli



La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate



- 6/13 Mal di schiena cronico
- 7/13 **L'interpretazione del sintomo-dolore**
- 8/13 Gli strumenti per «curarsi da soli»
- 9/13 Se la causa è un'ernia al disco
- 10/13 Come fare una buona prevenzione



7 di 13



L'interpretazione del sintomo-dolore

Il successo della cura si misura con la riduzione dell'entità e della frequenza del dolore, ma è tale soprattutto se si riesce a gestire il mal di schiena senza che influenzi negativamente la vita quotidiana. «Solo il 5 per cento di chi ha un mal di schiena cronico guarisce davvero, ma se il fastidio diventa impercettibile e sopportabile si può dire di avere "vinto" - osserva Negrini -. Anche per questo serve l'approccio cognitivo-comportamentale: il paziente deve comprendere che nel mal di schiena cronico non per forza c'è una causa biologica da eliminare, spesso ciò che "salta" è l'interpretazione del sintomo-dolore che si auto-mantiene perché nel sistema nervoso centrale



(Fotolia)



7 di 13



19 FEBBRAIO 2023 | 09:42
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



Leggi e commenta

GLC Coupé Instant Edition. Il massimo in un click. Ora.



Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

- 6/13 Mal di schiena cronico
- 7/13 L'interpretazione del sintomo-dolore
- 8/13 **Gli strumenti per «curarsi da soli»**
- 9/13 Se la causa è un'ernia al disco
- 10/13 Come fare una buona prevenzione

< 8 di 13 >

Gli strumenti per «curarsi da soli»

Il primo passo è comunque instaurare un rapporto di fiducia col terapeuta. «Il terapeuta deve dare a chi soffre di mal di schiena cronico gli strumenti per “curarsi da solo”, non deve mai passare il messaggio che il paziente è un soggetto passivo: per risolvere il problema **serve un impegno in prima persona** - specifica Negrini -. L'altro errore da non fare è fermarsi al primo miglioramento: quando dopo alcune sedute i sintomi sembrano passare non è ancora il momento di smettere, l'obiettivo deve essere il benessere a lungo termine: una ricaduta dopo un mese di relativa “calma” potrebbe rendere vano il lavoro precedente».



< 8 di 13 >

GLC Coupé Instant Edition.
Il massimo in un click. Ora.



Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

6/13

Mal di schiena cronico

7/13

L'interpretazione del sintomo-dolore

8/13

Gli strumenti per «curarsi da soli»

9/13

Se la causa è un'ernia al disco

10/13

Come fare una buona prevenzione

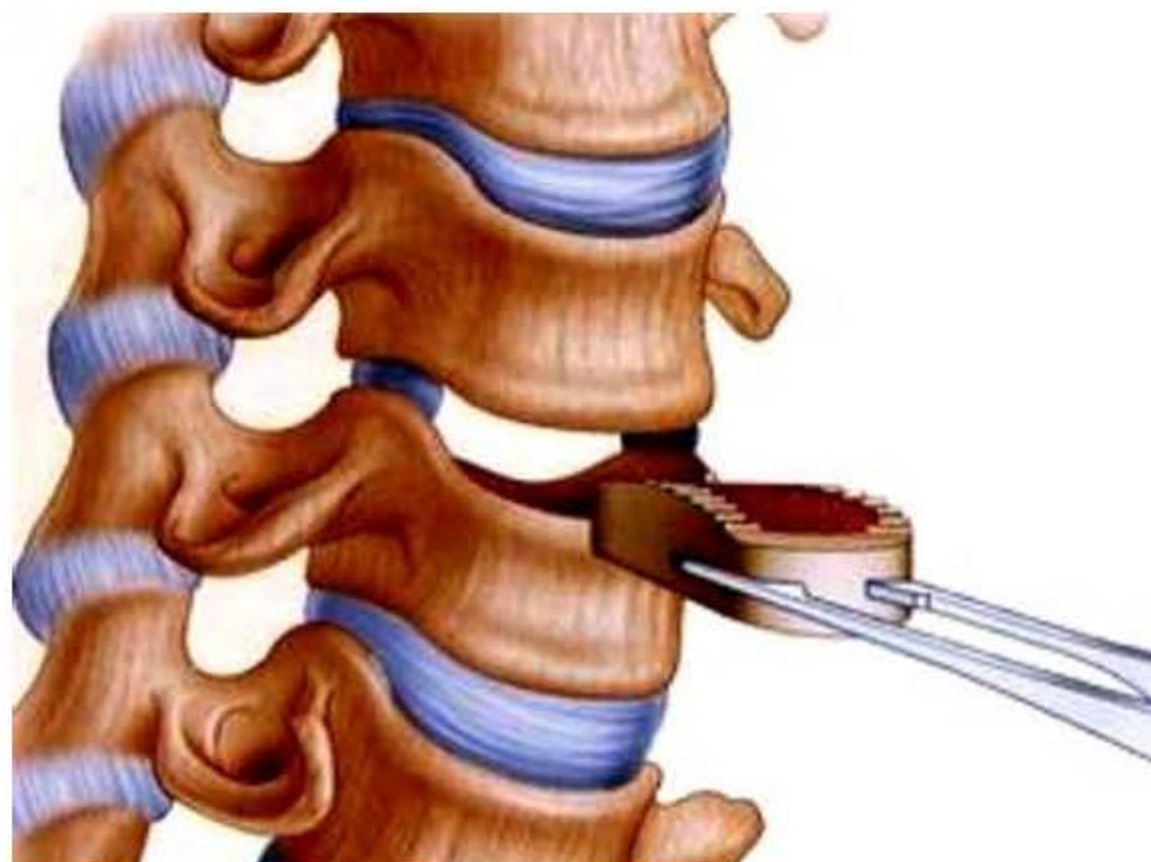


9 di 13



Se la causa è un'ernia al disco

Quando il mal di schiena diventa un compagno quotidiano o quasi, per capire da che cosa dipenda non è raro che i pazienti finiscano per fare una Tac o una risonanza magnetica e scoprire qualche **ernia o protrusione discale**. Ecco qua servito il motivo del dolore, con tanto di soluzione a portata di mano: come non pensare che eliminare l'ernia significhi dire addio alla lombalgia? Eppure non è detto, come spiega Sabrina Donzelli: «Le ernie sono come i capelli bianchi, un segno che stiamo invecchiando. Compaiono già a trent'anni e si possono trovare anche in chi non ha mai avuto un mal di schiena: in altri termini, non tutte le ernie provocano dolore. È vero però il contrario, ovvero che il dolore può essere originato da un'ernia: in questi casi però il quadro clinico è così evidente e chiaro che non serve neppure la risonanza per confermare il sospetto». Spesso il mal di schiena da ernia è un evento acuto, di quelli che portano in Pronto Soccorso perché accanto al dolore ci sono sintomi come la perdita di forza o sensibilità agli arti, causati dalla compressione della radice dei nervi spinali da parte dell'ernia stessa. «In questi casi l'intervento per rimuoverla può essere necessario, ma non sempre è così, se il problema è "soltanto" il dolore - dice la fisiatra -. I fattori che concorrono al mal di schiena sono tali e tanti che dopo l'operazione potremmo essere ancora nella situazione di partenza».



9 di 13



Mercedes-Benz **La mobilità diventa extra.** > Scopri i Digital Extras

Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

6/13	7/13	8/13	9/13	10/13
Mal di schiena cronico	L'interpretazione del sintomo-dolore	Gli strumenti per «curarsi da soli»	Se la causa è un'ernia al disco	Come fare una buona prevenzione

< 10 di 13 >

Come fare una buona prevenzione

Si può prevenire il mal di schiena? Certo e la strategia è anche molto semplice: abituarsi a praticare **una corretta e regolare attività fisica**. La sedentarietà infatti è uno dei fattori che più favoriscono il mal di schiena perché, come spiega Alessandra Negrini, «non esiste una postura migliore, il problema è l'inattività. Stando fermi i muscoli che servono a tenerci in piedi o seduti lavorano quasi in assenza di nutrimento: sono contratti e non gli arriva bene il sangue, ecco perché alla fine di una giornata alla scrivania ci sentiamo indolenziti e stanchissimi. Quando camminiamo o ci muoviamo un po' invece alcuni muscoli si contraggono e altri si rilassano, così il carico non è continuo e ci sentiamo meno affaticati». Corollario: **chi sta molto spesso seduto per lavoro deve sgranchirsi un po' ogni tanto, ci guadagna perfino la produttività e si rischiano meno le assenze dall'ufficio**, come hanno dimostrato svariati studi condotti su lavoratori ai quali sono stati concessi più volte al giorno momenti per fare un po' di moto e spezzare l'immobilità. **Qualche esercizio si può fare anche in macchina**, l'importante è non stare fermi a lungo: non è detto che così sia possibile scongiurare qualsiasi mal di schiena, ma di certo mantenere i muscoli elastici e forti aiuta a sopportare meglio i carichi. «Pure camminare tutto il giorno, come può accadere in vacanza, può infatti trasformarsi in un attacco di lombalgia se non siamo abituati a farlo - dice Sabrina Donzelli -. Serve gradualità e un allenamento costante: l'eccesso di moto senza preparazione altrimenti può essere controproducente e perfino portare la schiena a bloccarsi».



(Fotolia)

< 10 di 13 >

Mercedes-Benz

La mobilità diventa extra.

> Scopri i Digital Extras

Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

- 9/13 Se la causa è un'ernia al disco
- 10/13 Come fare una buona prevenzione
- 11/13 Il nuoto fa bene (ma anche altri sport)**
- 12/13 Danza del ventre in macchina
- 13/13 Leggi le altre schede

11 di 13

Il nuoto fa bene (ma anche altri sport)

Quale sport è bene praticare se si soffre di mal di schiena? Non ce n'è uno preferibile all'altro, anche **il nuoto per esempio è utile in fase acuta** quando serve togliere peso a una schiena dolorante, ma non è l'unico modo per allenarla e rinforzarla, anzi: la colonna è progettata per affrontare la forza di gravità e va quindi sollecitata con attività che non la eliminino. L'obiettivo è fare quel che più piace, in modo che diventi una buona abitudine almeno due volte a settimana: **l'importante è non dimenticare un buon riscaldamento** prima di cominciare ed evitare sport a cui non si è allenati o impegni fisici cui non si è preparati, perché allora sì la schiena potrebbe



(Fotolia)

11 di 13

19 FEBBRAIO 2023 | 09:42
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

Mercedes-Benz

La mobilità diventa extra.

> Scopri i Digital Extras

- Facebook
- Twitter
- LinkedIn
- Email
- WhatsApp
- Telegram

Mal di schiena: gli errori da evitare che facciamo quasi tutti

di Elena Meli

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate

- 9/13 Se la causa è un'ernia al disco
- 10/13 Come fare una buona prevenzione
- 11/13 Il nuoto fa bene (ma anche altri sport)
- 12/13 Danza del ventre in macchina**
- 13/13 Leggi le altre schede

< 12 di 13 >

Danza del ventre in macchina

La parola d'ordine contro il mal di schiena è muoversi, la buona notizia è che è possibile farlo davvero ovunque. Perfino alla guida. Non è una battuta per favorire comportamenti stravaganti quando si è in automobile. Anzi. Alessandra Negrini, in collaborazione con i fisioterapisti ISICO, ha messo a punto la «**car gym**», **una ginnastica vera e propria ma da abitacolo**: gli occhi restano fissi sulla strada, le mani salde al volante e i piedi incollati sui pedali ma è possibile comunque fare qualcosa per sgranchirsi i muscoli e ridurre i dolori da inattività che spesso si affacciano alla fine della giornata. Per esempio sollevando e abbassando le spalle, ruotandole verso destra o sporgendosi in avanti con tutto il torace. «Si può fare anche la "danza del ventre": si parte con la schiena ben appoggiata allo schienale e si ruota il bacino in avanti, fino a staccare il più possibile tutto il tratto lombare della schiena dall'appoggio, mentre le scapole rimangono ferme. Seguendo il ritmo della canzone alla radio si mantiene la posizione per qualche secondo per poi tornare ad appoggiarsi e ripetere almeno 5 volte. Così facendo si arriva alla meta meno irrigiditi e nervosi», assicura Alessandra Negrini



< 12 di 13 >

19 FEBBRAIO 2023 | 09:42
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta